

"كتاب جدير بأن يتذكره المرء" - "بوسطن هيرالد"

١٠٠١ نصيحة رومانسية

الكتاب الأفضل مبيعًا على مستوى العالم

جريجوري جيه. بي. جوديك

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

١٠٠١

نصيحة

رومانسية

الكتاب الأفضل مبيعًا على مستوى العالم

جريجورى جيه. بى. جوديك

ببساطة إن الحياة أقصر
من ألا تكون رومانسيًّا.

أغنية صفحة

العنوان:

بإسم الحب
فريق يو تو

١٠٠١ نصيحة رومانسية

الكتاب الأفضل مبيعًا على مستوى العالم

جريجورى جيه. بى. جوديك

ببساطة إن الحياة أقصر
من ألا تكون رومانسيًا.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

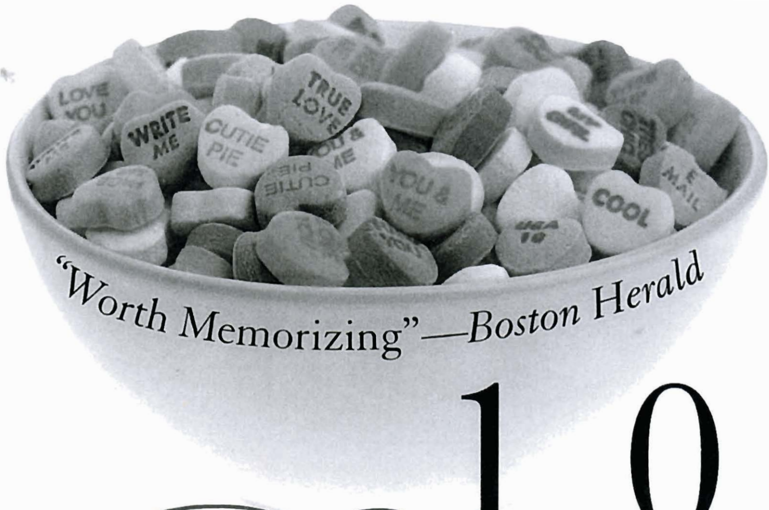
للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على:
jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من اي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة وإحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معيّنة، فإننا نعلن بكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+



"Worth Memorizing"—*Boston Herald*

1001 *ways to be* ROMANTIC

The #1 National Bestseller

Gregory J.P. Godek

"يجب أن يحصل" جريجورى جوديك" على جائزة نوبل فى السلام لتقديمه لنا ١٠٠١ نصيحة لنكون رومانسيين".

ـ مجلة " بوسطن ماجازين"

"يعد هذا الكتاب أفضل المصادر الموثوقة فى الرومانسية التى أرجع إليها للاستشارة دائماً".

ـ" بى . ويكر"، أحد القراء

إهداء

- إلى الرومانسيين - الذين يرغبون فى المزيد.
- إلى الساخرين من الرومانسية - (رومانسيى الغد).
- إلى هؤلاء الذين يريدون الوقوع فى الحب مرة أخرى.
- إلى هؤلاء الذين يريدون إنقاذ الرومانسية من العلماء والأخصائيين النفسيين - ووضعها مرة أخرى بين أيدى الشعراء والحالمين والمحبين.
- إلى ابنى، مؤلف المستقبل، توماس فالنتين جوديك.
- إلى زوجتى، وأعز أصدقائى، ورفيقة روحى، كارين لين جوديك... (من أكثر منا مرحاً؟ لا أحد).

أغنية صفحة الإهداء:

[This One Goes Out To] the One I Love

لفريق "آر. إى. إم".

" إننى أحب كتابك هذا! فهو يملأ عقل المرء بجميع أنواع الأفكار الرومانسية الرائعة. ولقد أحببت الفكرة رقم ٥٨٤!"

- أوبرا وينفرى

"مثل هذه الكتب جديرة بأن يتذكرها المرء"

- بوسطن هيرالد

أغنية هذه الصفحة:

Paperback Writer

لفريق "البيتلز"

شكر وتقدير

- "ديبورا وركسمان"
- "بروس جونز"
- "كيت بروتون"
- "ديل كوبيل"
- "مارى آن سابيا"
- "مارى لين بون"
- "بونى روباك"
- "جون" و"جين"
- "وارين" و"جودى"
- "ستيفن جوبز"
- "لو ريزو" و"يوبى إس"
- "سام" والمجموعة
- "فولفاجانج أماديوس موتسارت"

أغنية صفحة الشكر والتقدير:
Thank You
لـ "كريستينا أجوليرا"

"١٠٠١ نصيحة رومانسية.
يبدو هذا عدداً ضخماً للغاية! أنا أقصد ـ أيها الرجال ـ أنه إذا لم تنجح *الألف* طريقة الأولى، فما هى فرص تحمل النساء لكم عندما تقولون: "حسناً، هناك طريقة *أخرى*؟!"

ـ جاى لينو، برنامج "ذا توانيت شو"

المحتويات

صفحات إضافية: بخلاف ١٠٠١

مقدمة

إن الحب يجعل العالم يتحرك، ولكن الحب الرومانسى هو الذى يجعل الرحلة جديرة بأن يخوضها المرء. نحن نحتاج إلى الحب، ولكننا *نتوق إلى* الرومانسية (تمامًا كما تحتاج إلى البروكلى، ولكنك تشتهى الشيكولاتة!) . إنه الحب الرومانسى الذى يمكنك من أن تقول بقوة: "إننى واقع فى حبك" بدلاً من مجرد القول: "أنا أحبك".

يدور هذا الكتاب حول إعادة إلهاب العاطفة وتعميق الحميمية بين الأزواج، وهو موجه إلى الصغار والكبار، والعُزَّاب والمتزوجين، والرجال والنساء. إنه موجه لك إذا كنت تريد تحويل علاقتك العادية إلى علاقة حب.

لماذا تصبح العديد من الزيجات شيئًا عاديًّا ومملاً؟ هذا ليس لأنه ينقصها الحب، ولكن تنقصها الرومانسية؛ فالحب وحده شىء فاتر تعوزه الحيوية ـ فى حين أن الرومانسية شىء ينبض بالحرارة والإثارة! فكل شخص يريد العواطف والرومانسية فى حياته، ولكن:

- بعض الأشخاص لا يعرفون طريقة تحقيق الرومانسية، وهذا الكتاب يوضح لك هذه الطريقة.
- بعض الأشخاص يتعلقون بأفكار نمطية ثقافية ثابتة، وهذا الكتاب يساعدك على تقدير شريك حياتك كشخص متميز وفريد.
- وبعض الأشخاص توقفوا عن البحث عن الرومانسية نتيجة الإحباط أو التشاؤم، وهذا الكتاب سوف يعيد تحفيزك.

"إننى أحترم كتابات جريجورى جوديك عن الحب وأنصح بقراءتها كما أنصح بقراءة كتابات ويليام شكسبير".

ـ مارجى لابانجا، مؤلفة كتاب *The Goddess' Guide to Love*

إن الحب فى القرن الحادى والعشرين يهتم بتطبيق قيم قديمة بشكل عصرى. إنه يمثل تمجيد القيم الخالدة للصدق والالتزام والاهتمام والتعبير عنها بشكل إبداعى ومتميز وعاطفى، وبهذه الأشياء تتحقق الرومانسية،

فالرومانسية - كما ترى - هى التعبير عن الحب. والرومانسية تحيى الحب فى هذا العالم. وبدون الرومانسية، سيكون الحب مفهومًا حلوًا لكن يخلو من أى روح.

إننى أعتقد أن التعبير عن الحب هو هدفنا ككائنات حية؛ ولذا فإن أى شىء يساعدك على تحقيق هذا الهدف هو شىء جيد.

هناك آلاف، بل ملايين الطرق للتعبير عن الحب، وهذه الألف وواحد طريقة هى مجرد البداية.



Arlo & Janis 1993. Reprinted by permission of Newspaper Enterprise Association, Inc

"ها هو جريجورى جوديك يوضح لنا كيف نحصل على المتعة فى الحب".

ـ *مجلة كوزموبوليتان*

ذات يوم...

...وقع شخصان فى حب بعضهما البعض، *مثلكما تمامًا*، وقاما بجميع الأمور الرومانسية التقليدية، ولكن العاطفة خبت بعد شهور قليلة.

فهل هذا أمر حتمى؟؟

١أ قدم لها عشرات الزهور وعلبة شيكولاتة فى عيد الحب.

١ب كتبت له رسائل حب رومانسية طويلة، وأرسل لها بطاقات التهنئة.

١ج تحدثا وتهامسا فى الهاتف، أثناء العمل وفى وقت متأخر من الليل.

١د اصطحبها لمشاهدة جميع الأفلام الرومانسية التى تم عرضها خلال ذلك العام.

١هـ أهداها العطور، وأهدته الكولونيا.

١و احتفلا بمناسباتهما الخاصة بتناول أفضل الأطعمة.

١ز قدمت له العشاء على ضوء الشموع، وقدم لها الإفطار وهى فى الفراش.

إن "الكلاسيكيات" فى الرومانسية شىء جيد فى البداية، ولكن ماذا بعد ذلك؟؟

إن الافتتان وما أسميه أنا "الرومانسية التقليدية" هما مفهومان محدودا النطاق.

وعاشا معًا فى سعادة دائمة بعد ذلك...

بالنظر إلى ما هو أبعد من "الرومانسية التقليدية"، فإن الأزواج الذين يتمتعون بعلاقات ممتازة* يعرفون سر ابتكار طرق فريدة وشخصية للتعبير عن حبهم.

*كيف تقيم علاقتك؟

أ = علاقة تتميز بالعاطفة والإثارة والحب والإشباع؛ ليست *مثالية* ولكنها بالتأكيد علاقة ممتازة.

ب = علاقة جيدة جدًا، راسخة، وأفضل من المعتاد، ومتماسكة، *وتتحسن* باستمرار.

ج = علاقة متوسطة ومقبولة، مستقرة، لا بأس بها ـ ولكنها ساكنة وروتينية *ومملة* فى بعض الأحيان.

د = أقل من المتوسط، وغير سارة، وكئيبة، وسيئة ـ ولكن غير ميئوس منها.

هـ = علاقة ميئوس منها ومحبطة وخطيرة، وقد تم تجربة كل شىء ولكنها لم تنجح.

٢ أعطِ محبوبتك اثنتى عشرة وردة ـ ولفها بشكل رائع. قدم لها إحدى عشرة وردة حمراء ووردة واحدة بيضاء، وأرفق بها ملاحظة تقول:

"فى كل باقة زهور، تبرز زهرة واحدة ـ
هذه الزهرة هى أنت".

٣ إن إرسال بطاقة تهنئة بعيد الميلاد ليست فقط فكرة جيدة، ولكنها إشارة رومانسية واجبة، ولكن ما رأيك فى فعل شىء مختلف هذا العام؟ فى عيد ميلاد محبوبك، أرسل / أرسلى بطاقة "شكر" إلى أمه/ أمها.

٤ إن التودد للنساء لا يمكن أن يصبح موضة قديمة أبداً، ولذا عليك فى كل لحظة بين الحين والآخر أن تقبل يد محبوبتك فى سعادة. ملحوظة: إن الطريقة اللائقة لتقبيل يد أى امرأة هى أن تنخفض بشفتيك على يدها، ولا ترفع يدها إلى شفتيك.

٥ إن مراعاة المشاعر هى مجرد البداية! والرومانسيون الحقيقيون يعرفون كيف يقومون بأكثر من مجرد القيام "بالأشياء الواجبة "مثل: تدثيرها بمنشفة قمت *بتدفئتها فى المجفف* بعد أخذها حمامًا تكون قد أعددته خصيصًا لها.

هذه هى أسرار تحويل
علاقتك العادية إلى
علاقة حب!

أشياء صغيرة تعنى الكثير

٦ لف لها هدية فى صندوق مجوهرات، وأرسلها لها بملاحظة تقول: "أتمنى لو كنت هنا".

٧ انزع مقبس جهاز التليفزيون، وضع على الشاشة ملاحظة تقول: "استمتعى بى بدلاً من التليفزيون".

أغنية الفصل:

Love Don't Cost a Thing

لـ "جينيفر لوبيز"

٨ ادلفا معًا داخل الأبواب الدوارة.

٩ احتفظا بالشموع فى السيارة، وفى المرة القادمة التى تذهبان فيها إلى مطعمكما المفضل، تناولا العشاء على ضوء الشموع.

اقطف لها الزهور البرية من أحد الحقول أو من على جانب الطريق.

١٠ ضع يديك تحت الماء الساخن قبل الانضمام إلى شريك حياتك فى الفراش(!)

١١ لا تنظرا فى عينى بعضكما، ولكن حدقا فيهما.

١٢ اكتبى له ملاحظة حب صغيرة، وضعيها له فى الكتاب الذى يقرؤه.

إليك سر العلاقة الطيبة والذى لا يخفى على أحد: عبر عن حبك بكثير من الطرق البسيطة.

الأكبر هو الأفضل

١٣ حقق الرومانسية بطريقة رائعة، وابذل قصارى جهدك، ولا تتردد فى أن تكون أكثر رومانسية. كن رومانسياً بشكل مبالغ فيه.

١٤ الألـواح الـورقيـة الضخمة متاحة فى متجر "سوبرجرام"، وهى مصنوعة من ورق أبيض أو ملـون، كما أن خيار التصفح متاح أيضاً، ويبلغ ارتفاع تلك الألواح الورقية حوالى قدم واحدة، ويتراوح عرضها بين اثنتى عشرة قدمًا إلى ثلاثين قدماً أو يزيد، حسب رسالتك. اتصل بـ -3-800. BANNER قم بزيارة الموقع الإلكترونى: www.supergram.net .

أصدر لفتة رومانسية كبيرة مثل قلبك الكبير.

١٥ اصنع بطاقة ترحيب ضخمة من صندوق ضخم من الورق المقوى.

١٦ اصنعى له بطاقة ضخمة للترحيب به لدى العودة إلى المنزل من إحدى الرحلات (أو حتى لتقولى له فقط: "أنا أحبك!"). استخدمى ورق الحائط والألوان، أو اللوحات اللاصقة وأقلام التحديد، أو الملاءات القديمة وألوان الرش.

١٧ كان "كريج" يحب فعل الأشياء بطريقة صاخبة، فكان من نوع الرجال الصاخب والمثير (ولكنه كان محبوبًا). على الجانب الآخر كانت "مارى" هادئة ورزينة (ولكنها كانت أيضًا محبوبة). أحيانًا كان "كريج" ينتقد "مارى" لأنها تخفى مشاعرها وغير خيالية بشكل كاف، وفى يوم من الأيام عاد "كريج" إلى منزله من رحلة

أنت أيضاً يمكنك الاستعانة بالفرقة الموسيقية المدرسية الخاصة بك مقابل تبرع بسيط لصندوقها المالى!

عمل فوجد "مارى" بالاشتراك مع ٢٤٣ عضواً من الفرقة الموسيقية بالمدرسة الثانوية المحلية يرحبون بعودته فى الحديقة الأمامية للمنزل. (معظم الناس لا يعتقدون أن الفرق الموسيقية المدرسية تعد فكرة رومانسية - ولكن "كريج" يعتقد ذلك!)

هدايا مبتكرة

١٨ إن الزهور شىء رائع - ولكن زهرة ربيع بسيطة من الممكن حقاً أن توصل مشاعرك إذا قدمتها بطريقة مناسبة. اقطف زهرة واحدة فقط، وأرفق بها ملاحظة تقول: "تحبنى - لا تحبنى" (ولكن لا تترك أى شىء للمصادفة: قم بتهذيب الزهرة حتى يكون بها عدد فردى من البتلات!)

١٩ يمكنك أن تبتكر موقفاً عاطفياً ولفتة رومانسية باختيار أغنية الحب المناسبة:

- أحضر أغنية Dare You to Move لفريق Switchfoot - واستأجر فيلم *A Walk to Remember*، الذى ظهرت به تلك الأغنية.
- أحضر أغنية Northern Sky لـ "نيك دريك"، واستأجر فيلم *Serendipity* الذى ظهرت به تلك الأغنية.
- أحضر أغنية I Love You لسارة ماكلاكلن - واستأجر فيلم *Message in a Bottle* الذى تظهر به تلك الأغنية.

٢٠ إليك الطريقة التى يمكنك بها ابتكار رسالة حب لا تنتهى أبداً. كون ملاحظة أو قصيدة حب قصيرة ترتبط نهايتها ببدايتها (حيث تؤدى آخر كلماتها إلى الكلمات الأولى مرة أخرى). ثم اكتبها على شريط دوار.*

إليك رسالة حب "لا نهائية":
أنا أحبك،
وأنت تحبنى؛
وهذا ما ينبغى أن يكون.
اسألنى عن السبب
وسوف أعطيك الجواب
فأنا أحبك،
وأنت تحبنى...

أحضر لمحبوبتك:
هديتين صغيرتين،
وهدية واحدة كبيرة.
وهديتين حمراوين،
وثلاث هدايا خضراء،
وهدية واحدة مرحة.
وهديتين أخريين
حلوتين.

• أولاً، اقطع ورقة عرضها حوالى بوصتين، وطولها حوالى ثمانى عشرة بوصة.
• والآن ألف رسالة الحب الخاصة بك (انظر القصيدة المذكورة آنفًا).
• ثم اكتب قصيدتك على جانبى قطعة الورق.
• ثم لف أحد طرفى الورقة بمقدار ١٨٠ درجة، وأوصله بالطرف الآخر.
• وبذلك تكون قد كونت شريطًا دوارًا.

• • •

* الشريط الدوار هو ظاهرة هندسية غريبة يمكنك من خلالها فعليًّا أن تحول ورقة عادية لها جانبان إلى ورقة ذات جانب واحد.

إشارات إبداعية

٢١ تظاهر بأن الكهرباء انقطعت عن المنزل (قم بحل الأسلاك الكهربائية أو تخلص من مفاتيح الكهرباء، حيث لا يوجد تليفزيون يغريكما... أو كمبيوتر يشغلكما... أو مدفأة تدفئكما... أو بالأحرى لايكون لديكما خيار سوى اللجوء إلى الشموع، والالتفاف حول المدفأة والاستمتاع بالرومانسية!

هذا هو السبب فى ارتفاع معدل المواليد دائمًا بعد تسعة أشهر من أى انقطاع رئيسى للتيار الكهربائى، وهذا صحيح حقًّا!

٢٢ لأنها امرأة متحررة، كانت العروس تريد وضع شرطة صغيرة تفصل بها بين لقب عائلتها ولقب عائلة زوجها بعد اسمها الأول، ولأنه كان رجلاً رومانسيًا، فقد لاحظ العريس أن هذه الشرطة الصغيرة هى فى الواقع علامة الطرح (-). إاممم - إذن ما العمل؟؟ الأزواج المبدعون اليوم يكتبون أسماءهم على هذا النحو: السيد والسيدة جيه. سميث + براون.

انسخ قصيدة رومانسية على قطعة مزخرفة من ورق البرشمان. اجعلها فى شكل ملفوف. واربطها بشريط أحمر. وقدمها لمحبوبتك.

٢٣ عندما تسافر بمفردها، رتب مع مضيفة الطائرة أن تسلم لها هدية أو زهرة بعد أن تقلع الطائرة.

٢٤ إن زوجها متعدد الحِرف، فهو يهوى تفكيك الأشياء وإعادة تجميعها مرة أخرى، وقد أهدته مشغل DVD رائعًا فى عيد ميلاده. وها هى طريقة الإهداء المبتكرة: فقد قامت بتفكيكه إلى عدة أجزاء وقدمته له مغلفًا فى ستة عشر صندوقًا مختلفًا!

٢٥ العبا لعبة مطاردة مرحة. (وللإعداد لتلك اللعبة، ابتكرا بعض البطاقات التى تحتوى على بعض الأسئلة المرحة عن علاقتكما).

الرومانسية فى كشف الميزانية

٢٦ أ اكتب رسالة حب وأرسلها. التكلفة: ٤١ سنتًا.*

يمكنك أن تكون رومانسيًّا بميزانية محدودة دون أن يبدو ما قدمته "زهيد الثمن".

٢٦ ب اقطف لها الأزهار من على جانب الطريق. التكلفة: لا شىء.

٢٦ ج شاهدا الشهب فى السماء معًا. التكلفة: لا شىء.

٢٦ د امشيا مع بعضكما متشابكى الأيدى. التكلفة: لا شىء.

٢٦ هـ احفظ قصيدتها المفضلة، أو إحدى الفقرات من كتابها المفضل – واقرأها عليها أثناء ممارسة العلاقة الحميمة. التكلفة: لا شىء.

٢٦ و قبلا بعضكما لمدة خمس دقائق كاملة. التكلفة: مجانية.

٢٦ ز اخرجا فى رحلة إلى الأماكن الترفيهية فى غير أيام الإجازات. التكلفة: أقل بنسبة تتراوح من ٢٠٪ إلى ٥٠٪ عن المعتاد.

نصيحة للقيام برحلة اقتصادية: عندما تكون عملتك المحلية أقوى مقارنة بالعملات الأجنبية، سافر للخارج، وعندما تكون ضعيفة، سافر إلى أماكن داخل البلاد.

• • •

*تخضع تكاليف البريد لأهواء الحكومة الأمريكية.

لا تبخل بنفقاتك

٢٧ أ أفضل طريقة لإنفاق الكثير من المال على أصغر الهدايا هى أن تشترى الألماس.

مارسا لعبة مونوبولى معاً. واستخدما أموالاً حقيقية!

٢٧ ب أفضل طريقة لإنفاق الكثير من المال على الطعام هى أن تتناولا العشاء فى مطعم خمس نجوم.

٢٧ ج أفضل طريقة لإنفاق الكثير من المال على الملابس الداخلية هى أن تشتريها من متجر "لا بيرلا".

٢٧ د أفضل طريقة لإنفاق الكثير من المال على رحلات الطيران هى أن تحجز مقعدًا فى رحلات الدرجة الأولى.

٢٧ هـ أفضل طريقة لإنفاق الكثير من المال على ملابس الرجال هى أن تطلب سترة مصنوعة حسب الطلب.

يوجد لدى متاجر "لا بيرلا" ثلاثة فروع: فى نيويورك، وميامى، ولوس أنجلوس. اتصل برقم 212-459-2775، أو زر الموقع الإلكترونى: www.laperla.com.

٢٧ و أفضل طريقة لإنفاق الكثير من المال على ملابس النساء هى أن تشترى لمحبوبتك ملابس من أحد بيوت الأزياء الراقية.

٢٧ ز أفضل طريقة لإنفاق الكثير من المال على الإقامة فى فندق هى أن تحجز جناح شهر العسل فى الفندق.

"الحب الحقيقى هو حب خالد لا حدود له ولا مراء فيه. فهو حب عادل نقى يعبر عنه بصورة غير صارخة: يمكن أن تراه فى كبار السن، ودائما ما ينبض بروح الشباب فى القلب"

ـ هنرى دو بالزاك

أهم الأشياء التى تعلمتها خلال عشرين عامًا من تعليم الرومانسية

٢٨

- الطريقة أكثر أهمية من السبب.
- الأفكار النمطية عن الجنسين تعميك عن رؤية تفرد شريك حياتك.
- سرعة الحب تقدر بـ ١,٧ ميل فى الساعة.
- كل شخص يرغب فى علاقة ممتازة.
- ليس للحب سبب، فلا يجب أبدًا أن

"الحب مثل النهر، دائما ما يتخذ مجرى جديدا إذا ما واجهته أية عوائق".

ـ كريستال ميدماس

توضح سببه أو تدافع عنه.

- الانجذاب بين الزوجين ليس له علاقة بمسألة التوافق بينهما.
- لا يمكنك الاحتفاظ بالافتتان ـ ولكن يمكنك الاحتفاظ بالعاطفة.
- يجب أن تمر بكل خطوات العلاقة العاطفية (فليس هناك طرق مختصرة).
- يعتبر أى إنسان عديم الخبرة عندما يتعلق الأمر بالحب.
- استعارات الحب التى تستخدمها، تخلق حياتك الواقعية.
- الرومانسيون أكثر سعادة من معظم الناس.
- قد يمثل "التواصل" حوالى ١٠ ٪ من العلاقة الممتازة، ولكن بناء علاقة حب طويلة المدى هو أصعب التحديات التى سوف تواجهها فى حياتك وأكثرها تعقيدًا واستهلاكًا للوقت، ولكنها أيضًا الأكثر ربحًا.
- إن العاطفة أكثر أهمية من النهاية السعيدة. كما أن الحياة أقصر من ألا تكون رومانسيًّا.

الحياة أيضًا أقصر من ألا تكون رومانسيًّا.

الوصايا العشر للأزواج المتحابين

٢٩

١ـ أعط بنسبة ١٠٠ ٪.

٢ـ تعامل مع شريك حياتك كشخص متفرد.

٣ـ تواصلا معًا قولاً وفعلاً.

٤ـ تقبل التغيير وادعم التطور لنفسك ولرفيق حياتك.

٥ـ ينبغى أن تعيش حبك.

٦ـ تشاركا: فى الحب والخوف والعمل واللعب.

لو كان الحب حقًّا هو أهم أولوياتك. فإنك حينئذ لن "تضحى" مطلقًا من أجله حقًّا.

٧. أنصت، أنصت، أنصت.

٨. احترم حكمة القلب واصغ لبصيرة العقل القوية.

٩. ينبغى ألا تكون ساخرًا أو متذمرًا.

١٠. ينبغى أن تدمج نقاء الحب الروحانى مع عاطفة الحب الجسدى مع قوة الحب العاطفى.

"لا شىء أكثر قدسية فى حياتنا من الوعى الأول للحب، والرفرفة الأولى لأجنحته الحريرية".

ـ هنرى وادسورث لونجفيللو

أصحاب مهارات الشق الأيسر من المخ*

• ٣٠ إلى هؤلاء الذين يميلون إلى تحليل وحساب الأشياء:

- اقضيا المزيد من الوقت معًا بنسبة ١٠٪.
- اخلقا المزيد من الضحك فى حياتكما معًا بنسبة ٣٣٪.
- ركز انتباهك بنسبة ١٠٠٪ عندما تنصت له/ لها.
- اخلق المزيد من المتعة التى تحصلان

* يميل أصحاب مهارات الشق الأيسر من المخ لأن يكونوا منطقيين وعمليين. فهم يفكرون أولاً، ثم يشعرون بعد ذلك.

عليها معًا بنسبة ١٠ ٪.

- تنازل عن ١٠ ٪ من الوقت المخصص لممارسة هواياتك، وامنحه لشريك حياتك.
- قلل من شكواك بنسبة ٥٠ ٪.
- قلل من انتقادك بنسبة ٦٢ ٪.
- قل: "أنا أحبك" بزيادة مقدارها ٣٠٠ ٪.
- اقض ١٠ ٪ من وقتك فى القبلات كما تقضيه فى مشاهدة التليفزيون كل يوم.
- كن مبدعًا فى علاقتك بزيادة قدرها ٢٥ ٪.
- كن مراعيًا للمشاعر بزيادة قدرها ١٠ ٪.
- إذا كان كثرة الكلام من طباعك، تحدث أقل بنسبة ٢٠ ٪، وأنصت بزيادة قدرها ٢٠٪.
- إذا كنت هادئًا بطبيعتك، انطلق وتحدث بزيادة قدرها ٢٠ ٪.



B.C. 1978. By permission of Johnny Hart and Creators Syndicate, Inc.

٣١ حلل عدد لقاءاتكما الحميمة معًا كدالة حسابية على مدى تكرار إشاراتكما الرومانسية. هل هناك علاقة متبادلة؟ (إمممم...ربما يكون هناك درس فى هذا!)

أصحاب مهارات الشق الأيمن من المخ*

٣٢ صفات الرومانسيين الحقيقيين:

> يميل أصحاب مهارات الشق الأيمن من المخ إلى الإبداع والتلقائية، فهم يشعرون أولاً ثم يفكرون بعد ذلك.

- يبرع فى استخدام إبداعه / إبداعها بانتظام.
- شقى قليلاً.
- يتعامل مع الحب بشكل جدى ـ
- ولكن يتمتع بحس الدعابة.
- يضع علاقته العاطفية على قمة أولوياته، ويقوم ببعض الأشياء الرومانسية دون أية دوافع خفية.
- يتحلى بالمرونة.
- يحتفى باللقاءات الحميمة.
- يقدر أو تقدر تفرد شريك حياته.
- يحتفى بكل من المميزات الذكورية والأنثوية.
- يمكنه قراءة أفكار الآخرين بشكل جيد.
- يرى العالم بشكل غريب قليلاً.
- يحافظ على علاقة عميقة روحانية مع شريك أو شريكة حياته.
- يتميز بالتلقائية.
- يعرف نفسه أو نفسها بأنه "محب" ـ بغض النظر عن الأدوار الأخرى.
- يتذكر التواريخ والأعياد المهمة.
- يتعلم ويتطور باستمرار.
- متواصل مع مشاعره / مشاعرها.
- يسعى لاكتساب خبرات جديدة ومختلفة.
- يمنح الآخرين دون انتظار مقابل.
- يصنع الكثير من الا
- يعطى دون أن يُطلب منه ذلك.

٣٣ ذات صباح - بدون سبب معين - تسللت "سوزان" من الفراش بهدوء، ومشت على أطراف أصابعها إلى جهاز التسجيل واختارت مقطوعة Fanfare for the Common Man لـ "آرون كوبيلاند"، ورفعت الصوت إلى أقصى درجة ممكنة، وبدأت فى تشغيل الموسيقى، وأيقظت مايكل مندهشًا (ولكن مبتهجًا) من المفاجأة.

إليك بعض المـ
التى تحدث نفس التأثير:

- The William Tell Overture لـ "جيواتشينو روزينى"
- The 1812 Overture لـ "بيتر إيليش تشايكوفسكى"

مَنْ الأكثر رومانسية: أصحاب مهارات الشق الأيمن من المخ أم الشق الأيسر؟ كل فرد يعتقد أن أصحاب مهارات الشق الأيمن هم أشخاص مبدعون إلى حد كبير؛ ولكن هناك عددًا كبيرًا جدًّا من أصحاب مهارات الشق الأيسر رومانسيون بشكل كبير؛ ولكن الفرق فقط هو أن أصحاب مهارات الشق الأيمن أكثر صخبًا وتلقائية فى هذا الأمر؛ ولكن هؤلاء الأشخاص ذوى المنطق والتفكير بارعون فى تقديم المفاجآت وبارعون أيضًا فى ملاحظة الأشياء البسيطة ـ والتى تكون مهمة فى نفس الوقت ـ بالنسبة لشركاء حياتهم.

الرومانسية للمبتدئين

٣٤ مارسا لعبة الرومانسية "فى الأيام الزوجية/ والفردية": فى الأيام الزوجية يكون دورك لأن تكون رومانسيًّا، وفى الأيام الفردية يكون دور شريك حياتك.

هناك شكل آخر لهذا الموضوع: الرومانسية من خلال "وجهى العملة".

٣٥ هل ليس لديك وقت - أو أنك كسول جدًّا - لتغلف تلك الهدايا؟ اشتر حقائب رائعة وصناديق مزينة لتغلف بها الهدايا التى تقدمها.

٣٦ استعن بأعز صديقاتها - أو أمها - اطلب منها أن تذهب للتسوق معك (سرًّا!). وأخبرها بأنك تريد قضاء إحدى فترات الظهيرة فى التسوق لشراء هدايا تكفى طوال العام لشريكة حياتك، وضع ميزانية محددة، واتركها تفكر فى الأمر لمدة أسبوع، وبعد ذلك اذهبا للتسوق معًا.

٣٧ اعقد اتفاقًا مستديمًا مع متجر الزهور الخاص بك. أعطه تاريخ عيد زواجكما، وعيد ميلادها، واطلب منه أن يرسل الزهور تلقائيًّا فى هذين اليومين، وأيضًا فى عيد الحب، وفى عيد الأم (إذا كان هذا متاحًا)، ولكى تكون فى أمان، اطلب منه أن يرسل باقة من الزهور كل شهر، وأعط متجر الزهور رقم بطاقة الائتمان الخاصة بك واطلب منه أن يتقاضى أجره منك أوتوماتيكيًّا، وهذه الطريقة موجهة لهؤلاء

(صه! احتفظ بهذا الأمر سرًا فى رأسك!)

الأشخاص الذين ينسون باستمرار وغير المنظمين! أعرف أن الرومانسيين الحقيقيين قد يفزعون من هذا الاقتراح، ولكن - مهلاً - فالغاية أحيانًا تبرر الوسيلة.

"ولأنك لم تهمس فى أذنى، بل فى قلبى. فإنك لم تقبل شفتى. ولكن قبلت روحى".
- جودى جارلاند

الرومانسية للأذكياء

٣٨ اكتب رسالة حب مشفرة، وتحد محبوبتك أن تفهمها:

- جرب كتابة رسالة بشفرة "مورس" (انظر الرسالة التى على اليسار).
- فيما يلى شفرة بسيطة تم ابتكارها باستبدال أحرف الأبجدية الإنجليزية، كل حرف بالحرف الذى يليه (فحرف الـ A يصبح B، وحرف الـ Bيصبح C، وهكذا).

. . — — . . — . / . .
— . . — — — . – / . . . — .

Efbs mpwfs:
J mpwf zpv, J bepsf zpv,
J offe zpv, J xbou zpv,
Mpwf boe ljttft,
Nf

٣٩ زورا أحد المتاحف، أو أحد المعارض الفنية، أو اذهبا للتمشية فى إحدى الحدائق العامة، أو احضرا عرضاً موسيقيًا أو أحد عروض الأوبرا.

٤٠ $(\sqrt{144 \times 3}) + (8/\pi \times \pi/2)$

احضرا محاضرة، أو التحقا بدورة دراسية فى إحدى الجامعات المحلية. فإن توسيع آفاقكما من الممكن أن يعمق علاقتكما.

لاحظ:

إن عروض الأوبرا ليست كئيبة للغاية كما تظن. لذا حاول أن تجرب إحداها!

ما هو "طرازكَ" الرومانسى؟ (للرجال)

٤١ من هو الفرد أو الشخصية التى تشبه إلى حد كبير أسلوبك أو أسلوب محبوبك فى الرومانسية؟ إن تحديد أوجه الشبه والاختلاف يمكن أن يساعدك فى أن تصبح أكثر إدراكًا لنقاط قوتك وضعفك، ومن ثم تستطيع أن تساعدك فى التعبير عن حبك بطرق يفضلها شريك حياتك كثيرًا.

- طراز روميو: العاطفى والمتهور.
- طراز فريد إستير: رفيع الثقافة الأنيق.
- طراز هامفرى بوجارت: رجل صارم ذو قلب من ذهب.
- طراز جيمى ستيوارت: الفتى العادى البسيط.
- طراز جيمس بوند: الفتى اللعوب محطم القلوب.

- طراز إنديانا جونز: المغامر ذو الاندفاع الساحر.
- طراز ريت باتلر: المتغطرس الجذاب.
- طراز دون كويكست: الجامح الذى لا يمكن كبحه.
- طراز دون جوان: المثير الجذاب.
- طراز كيرانون دى بيرجراس: الذكى واسع الاطلاع.
- طراز بول نيومان: الصارم الهادىء.
- طراز جيمس ديان: الفتى الثائر الشقى.
- طراز شون كونرى: الجرىء المحنك.
- طراز فينسينت فان جوخ: الفنان متقلب المزاج.
- طراز لورد بيرون: الشاعر الحالم.
- طراز فرانك سيناترا: الجاف المهذب.
- طراز جيمس تى. كيرك: المغامر المثير.
- طراز كلارك جيبل: اللطيف الذكى.

يالك من شيطان رومانسى!

ما هو "طرازكِ" الرومانسى؟ (للنساء)

٤٢ حسنًا أيتها السيدات، لقد حان دوركن.
ما هو أسلوبك الرومانسى؟ (أيها الرجال: ما هو أسلوب نسائكم الرومانسى؟).

- أسلوب سكارلت أوهارا: النشيطة المثيرة.

هل أسلوبك الرومانسى خفى أم واضح وجلى؟

- أسلوب ميج رايان: الفتاة البسيطة حلوة المعشر والفاتنة.
- أسلوب جولييت: العطوفة المتحمسة.
- أسلوب جين إير: الرومانسية الواقعية.
- أسلوب مارلين مونرو: المثيرة الفاتنة.
- أسلوب بيلى هوليداى: الفنانة المخلصة.
- أسلوب جين سيمور: الكلاسيكية الأنيقة.
- أسلوب إليزابيث باريت براوننج: الشاعرة الفنانة.
- أسلوب شير: المثيرة المبدعة.
- أسلوب ماى ويست: الوقحة الجريئة.
- أسلوب إنجريد بيرجمان: اللطيفة الساحرة.
- أسلوب مادونا: الجريئة المرحة.
- أسلوب جريتا جاربو: الفاتنة الغامضة.

"يريد الرجل دائما أن يكون الحب الأول للمرأة ـ وتحب النساء أن تكون قصة الحب الأخيرة للرجل".

ـ أوسكار وايلد

الزهور

٤٣ "إن تقديم زهرة لزوجتك يوميًا يبُقى محامى الطلاق بعيداً عنكما". (عبارة سمعتها ذات ليلة فى أحد فصول الرومانسية).

٤٤ هل كنت تعرف... أن الألوان المختلفة للزهور لها معان مختلفة؟

- الزهور الحمراء = الحب والعاطفة.
- الزهور الوردية = صداقة رومانسية.
- الزهور الصفراء = صداقة واحترام.
- الزهور البيضاء = نقاء وهيام.

ينبغى أن تهتموا اهتمامًا خاصًا بهذا الأمر أيضًا أيها العزاب، فمبكرًا فى أية علاقة سرعان ما ستتهادون بالزهور الحمراء، وإذا لم تتأكدوا من أنكم واقعون فى الحب بجنون وهيام وتعاطف - فلا تتهادوا بالزهور الحمراء! تهادوا بالزهور الوردية أو الصفراء.

أغنية الفصل:

This Flower

لـ "كاسى تشامبرز"

هناك فكرة لتقديم هدية رائعة لمحبى الزهور ومحبى الطبيعة والفنون على السواء: أحضر لشريك حياتك صورة مرسومة لبعض النباتات والزهور موجهة بشكل شخصى له من خلال رسالة أو اقتباس مكتوب بخط اليد: زر الموقع الإلكترونى:

www.heartstringsdesigns.com

٤٥ ضعى زهرة واحدة فقط تحت ممسحة سيارته.

من الصعب جدًّا أن تسير الأمور على نحو خاطئ مع الزهور!

٤٦

- I -800-FLOWERS, www.I800flowers.com
- I-800-580-2913, www.proflowers.com
- I-800-SEND- FTD, www.ftd.com

الشيكولاتة

٤٧ أكدت مصادر موثوقة بأن الشيكولاتة ربما تكون حقًّا محفزة للقوة الجنسية. (خبر رائع لمحبى الشيكولاتة!) فالشيكولاتة تحتوى على كميات ضخمة من مادة "الفنينيل إيثيل أمين" - وهى مادة كيميائية ينتجها الجسم أيضًا بشكل طبيعى عندما تنتاب المرء مشاعر الحب.

العربية: "معذرة، أين أقرب متجر للشوكولاتة؟".

الإنجليزية: "Excuse me, where is the nearest chocolate?"

الفرنسية: "Excusez -moi, où est le chocolat le plus proche?"

الألمانية: "Entschuldigen Sie bitte,wo ist die nächste Schokolade?"

٤٨ اصنع زهوراً طويلة من الشيكولاتة!وأرسل العشرات من مثل هذه الورود لمحبوبتك. اتصل بمتجر "اليلا" للشيكولاتة على رقم 8887 - 383 - 415

٤٩ (فكرة مستلهمة من فيلم ويلى وونكا ومصنع الشيكولاتة) . ابتكر مسابقة دورية فقط لأصدقائك من محبى الشيكولاتة. اصنع سلسلة من التذاكر المذهبة لوضعها فى أغلفة ألواح الشيكولاتة. واجعل التذاكر قابلة للاستهلاك مقابل الهدايا والرومانسية، وإذا كنت تستخدم خيالك، فهذه فكرة واحدة من الممكن أن تزودكما بمتعة رومانسية لسنوات قادمة.

"ما الشىء المهم فى هذه الحياة؟" إذا أجريت اقتراعاً بين الناس حول هذا السؤال، فإنك فى الغالب ستحصل على هذه الإجابات - وبهذا الترتيب:١) الحب، ٢) الجنس، ٣) المال، ٤) الشيكولاتة.

٥٠

- متجر جيرادلى تشوكوليتس: 800_877_9338. www.ghirardelli.com
- متجر سيز كانديز: 800_347_7337. www.sees.com
- متجر جوديفا تشوكليتر: 800_9_GODIVA www.godiva.com
- متجر هيرشى: 800_437_743، www.hersheypa.com
- متجر هارى آند ديفيد: 800_547_3033. www.harryanddavid.com
- متجر جيفليا: . 800_GEVALIA. www.gevalia.com

المجوهرات

٥١ أحضر لها جوهرة مصممة على شكل قلب. (وليس المهم هنا هو حجم الجوهرة - ولكن المهم هو معناها).

عندما يتعلق الأمر بالمجوهرات، فإن الأكبر ليس الأفضل - فالأفضل هو الأفضل! أو بمعنى آخر، الجودة هى ما يهم.

٥٢

- أخفِ لها خاتمًا من المجوهرات فى كعكة.
- ضع لها عقداً فى فطيرة.
- ضع عقدًا من اللؤلؤ حول عنق دميتها.

ملاحظة: اتصل بمتجر المجوهرات الذى تتعامل معه قبل وضع المجوهرات أو إخفاء الأحجار الكريمة فى الطعام. لماذا؟ لأن الألماس ينحل فى بعض المشروبات، والياقوت يتشقق بالتسخين!

٥٣ إليك الجواهر التى ترتبط بالشهور الميلادية الاثنى عشر - ومعانيها الرمزية.

أرفق قصيدة شعرية بالجوهرة المهداة متحدثا عن المعنى الرمزى لجوهرة شهر ميلاده أو ميلادها.

- يناير: العقيق الأحمر - الإيمان والإخلاص.
- فبراير: الجمشت - السعادة والوفاء.
- مارس: الزبرجد - الشجاعة والفرحة.
- أبريل: الألماس - البراءة والمتعة.

إن شراء جوهرة رائعة ليس مثل أى صفقة شراء أخرى، فإنه استثمار فى هدية قد تستمر مدى الحياة! تعلم المزيد من خلال الاتصال بمركز المعلومات الخاص بالمجوهرات من خلال الموقع الإلكترونى:
www.jic.org

- مايو: الزمرد - السلام والطمأنينة.
- يونيو: اللؤلؤ - النقاء والحكمة.
- يوليو: الياقوت - النبل والعاطفة.
- أغسطس: الجزع العقيقى - المتعة والقوة.
- سبتمبر: الصفير (الياقوت الأزرق) - الصدق والأمل.
- أكتوبر: الأوبال - الحب الحنون والثقة.
- نوفمبر: التوباز - الإخلاص والصداقة.
- ديسمبر: الفيروز - النجاح والتفاهم.

آغان يمكنك أن ترفقها مع هداياك من المجوهرات:

Turquoise لفريق "فاست"
Diamonds and pearls لـ"برينس"
Emerald لفريق "ثين ليزى"
Fieldso of Gold لـ "ستينج"
pearl لـ "سيد"
Sapphire لفريق "ذا كلاش"
Ruby Red لـ "جان أردين"
Diamonds are a Girls Best Friend لـ "مارلين مونرو"

العطور

٥٤ قد لا يكون هناك شىء متعلق بمفهوم الحب الرومانسى مثل العطور. فكر فى الأمر جيدًا. فمازال لدينا المشروبات والشيكولاتة والزهور والمجوهرات؛ ولكن لن يكون هناك سبب وجيه لوجود العطور لو لم تكن هناك علاقة بالحب. إذن قد يقول المرء:

العطور = الرومانسية

وربما تكون العطور هى أساس الرومانسية، فالحب الرومانسى يقطر فى زجاجة. يبدو الأمر ممتعًا، أليس كذلك؟

٥٥ من الممكن أن تطلب زجاجة عطر يتم تصنيعها بناء على طلبك لتقديمها لمحبوبتك الفريدة من نوعها! اختر العطر وفقًا لشخصيتها: هل هى مرحة ومنطلقة، أم ذكية وفاتنة، أم مثيرة وجذابة؟

- Casewell- Massey, 518 Lexngton Avenue, New York City; New York 10017; 212 - 755 - 2254 - or 800 - 326 - 0500 www.ca - wellmassey.com

٥٦ احرص على أن تتميز مجموعة المنتجات التى تهديها لها بعطرها الذى تحبه (مسحوق الاستحمام، والصابون، والكريمات، والشموع، إلخ).

٥٧ بالطبع ينبغى عليك أن تهديها العطر الذى تحبه، والعطر الذى يعكس شخصيتها وعطرك الذى تفضله.

أرسل لها رسالة أو اكتب لها موضوعًا من خلال اسم أحد العطور:

آلور
أتراكشن
تشانس
كوول ووتر
ديستنى
إتيرنتى
جلاموروس
جلو
إنتويشن
إمبولس
أوبسيشن
باريس
سيرينتى
باشون
بليجرز
تابو
وايت داياموندس

الشراب

٥٨ معادلة حسابية رومانسية: الشراب = الاحتفال.

٥٩ اشتر دزينة من زجاجات الشراب، وخصص / خصصى كل زجاجة من الاثنتى عشرة زجاجة لـ:

١. عيد ميلاده
٢. عيد ميلادها
٣. لتناول وجبة خفيفة فى منتصف الليل
٤. العيد السنوى (للقاء)
٥. العيد السنوى (للزواج)
٦. الخروج فى نزهة خلوية
٧. قبل العلاقة الحميمة
٨. الاحتفال بإنجاز مهم فى العمل
٩. عيد رأس السنة / الأعياد الأخرى
١٠. أول أيام الربيع
١١. عند تساقط الثلوج لأول مرة
١٢. للتصالح بعد أى مشاجرة

أغنية الفصل :
Champagne High
لفريق "سيستر هازيل"

٦٠ اشتر زجاجات الشراب بالدزينة، فإنك فى الغالب ستحصل على نسبة خصم ٢٠ ٪ عن سعر شراء زجاجة واحدة، فسوف توفر المال، وسيكون لديك دائماً زجاجة شراب فى متناول يديك لتلك "المناسبات الخاصة".

بالطبع يوجد لديك زجاجتان من الشراب مطبوع عليهما الحروف الأولى لاسميكما، أليس كذلك؟

٦١ احتفظ بزجاجة شراب دائمًا فى متناول يديك (لتلك المناسبات الخاصة).

٦٢ احتفظ دائمًا بالعديد من زجاجات الشراب فى متناول يديك (لتلك المناسبات الخاصة الصغيرة).

الملابس الداخلية

٦٣ إن الملابس الداخلية هى الموضع الذى يجتمع فيه كل من:
الحب والجنس والرومانسية فى وقت واحد، وهذا هو السبب فى أن الموضوع مثير وحساس وجذاب.

- أيتها السيدات: إن الرجال حقًّا، وبكل تأكيد يحبون النساء فى الملابس الداخلية.
- أيها الرجال: تعاملوا مع هذا الموضوع بحساسية شديدة.

٦٤

- أيتها السيدات: عندما تكنّ فى حيرة فيما ينبغى أن ترتدينه، ارتدين الأحزمة والجوارب.
- أيها الرجال: عندما تكونون فى حيرة من أمركم، عليكم بالمزيد من المداعبة.

٦٥ تصفح الألبوم الخاص بملابسها الداخلية، ورتب البنود من واحد إلى عشرة، واكتب تصنيفاتك فى الهوامش.

٦٦ أيها الرجال: انشروا ملابسهن الداخلية التى تودون أن يرتدينها على الفراش.

٦٧ لطالما طلب منى العديد من الرجال فى فصول تعليم الرومانسية أن أوصل هذه

الرسالة إلى السيدات: "لاشىء يكمل روعة الملابس الداخلية أفضل من زوجين من أحذية الكعب العالى".

ملاحظة خاصة للسيدات اللاتى يقلقن صحيًا من الأحذية ذات الكعب العالى: "لست مضطرة للوقوف على ساقيك أكثر من دقيقة أو دقيقتين".

عندما تكون فى لوس أنجلوس، كاليفورنيا:
زر متحف الملابس الداخلية الذى يتميز بوجود ملابس لـ "ماى. ويست"، "زيسا زيسا جابور"، "مادونا" بالإضافة إلى ملابس أربعة عقود من تاريخ الملابس الداخلية.
وأيضًا بمتجر فريدريك بهوليوود 6608 Hollywood Boulevard. in Hollywood. call 323-466-8506

كوبون الملابس الداخلية

ملابس نوم! سهرة! جوارب شفافة!

هذا الكوبون مناسب لمن يرغب فى التسوق بمبلغ ١٠٠ دولار.

ينبغى ألا يقل عمر المتسوقين عن ثمانية عشر عامًا.

إن الأمر لا يتعلق بما تفعله ـــــ

٦٨ لا تدخل المنزل الليلة بنفس الطريقة التى تدخل بها كل يوم. توقف فى الرواق، واضغط جرس الباب، وحيها بزهرة حمراء وزجاجة من شرابها المفضل.

٦٩ لا تقدم هدية مطلقًا دون أن تغلفها. أحضر أوراق تغليف وعقدًا أنشوطية رائعة. وإذا لم تكن تعرف كيف تغلف الهدايا، اذهب إلى المتجر ليغلفها لك.

٧٠ أخبرتنا إحدى السيدات فى فصول تعليم الرومانسية بأن زوجها دائمًا ما ينجح فى إدراج دميتها المفضلة التى تأخذ شكل دب فى الكثير من هداياه.

- فقد أهداها قرطًا من الألماس واضعًا إياه فى أذنى الدمية.
- رصع عنق الدمية بحبات من اللؤلؤ.
- وكان يضع الدمية بداخل صناديق الهدايا مع الهدايا الأخرى.
- كما كان يكتب لها رسائل مرحة ويضعها فى قدم الدمية.

٧١ لا يهم هذا حقًا، ولكننى كنت أتساءل فقط...

- لماذا نصنع الكعك فى عيد الميلاد وعيد الزواج، ولكن لا نصنعه للمناسبات السنوية أو فى عيد الحب؟
- لماذا نحتفل بعيد رأس السنة، ولا نحتفل بمناسبات خاصة أخرى؟
- لماذا يعد عيد اكتشاف أمريكا عيدًا قوميًا ولا يعد عيد الحب كذلك؟
- لماذا يعد من غير المهذب أن تطلق نكاتًا تتميز بالآراء النمطية المتحيزة ضد الأعراق والأديان، ولكن من المقبول أن تطلق نكاتًا "متحيزة" ونمطية عن الرجال والنساء؟

تعامل مع الأمر بأسلوب فنى. تعامل معه بحماس. تعامل معه بالاهتمام بأدق التفاصيل. تعامل معه بذوق جمالى.

___ ولكن بطريقة فعلك له

٧٢ هل تريد الاحتفال بتقديم وجبة خاصة؟ اشتر لوح ثلج صغيرًا، وضعه فى إناء به ماء وضعه على صينية تقديم الطعام، وبذلك ستصنع موجة كبيرة رائعة من السحب البيضاء.

٧٣ من المعروف أنه يمكن تقديم عقود اللؤلؤ داخل صدفات محار حقيقية فى بعض المطاعم الرائعة.

ما رأيك فى تقديم هدية من اللؤلؤ على أنغام أغنية A String of Pearls لـ جلين ميللر؟

٧٤ ومن الممكن إهداء خواتم الألماس عن طريق وضعها فى قاع كوب من الشراب.

٧٥ حسنًا، فلنفترض أنك قد قررت أن تحضر لها جميع الألبومات الغنائية لفريق "ذا مودى بلوز" (وهى المجموعة الغنائية التى تفضل سماعها طوال الوقت). لنقم بتقديم هذه الهدية بشكل مبتكر عن المعتاد، فبدلاً من مجرد لف الأقراص المدمجة وتقديمها لها، قم بالآتى:

- انزع الأقراص المدمجة من حافظتها.
- أخفها فى أماكن مختلفة بالمنزل.
- قم بتغليف كل حافظة بشكل منفصل.
- أرفق ملاحظة بكل هدية...
- كل ملاحظة تقدم تلميحًا بمكان القرص...
- وكل تلميحات الملاحظات تعتمد على عنوان كل ألبوم.

أفضل أغنيات الحب التى شدا بها فريق "ذا مودى بلوز":

Nights in White Satin
Watching and Waiting
Want to Be With You
So Deep Within You
In My World

- فألبوم *Days of Future Passed* مخبأ فى ألبوم صور.
- وألبوم *To Our Children's Children's Children* مخبأ فى صندوق لعب الأطفال.
- وألبوم *On the Threshold of a Dream* مخبأ فى حجرة الفراش الخاصة بكما.
- وألبوم *Long Distance Voyager* مخبأ مع تذاكر الطيران إلى تاهيتى.

قائمة المهام

٧٦ اكتب "تذكيرات رومانسية" فى قائمة "مهامك" فى العمل. (فما قيمة أن تحقق نجاحًا عظيمًا فى عالم الأعمال إذا كنت فاشلاً بائسًا فى حياتك الخاصة؟) فإن التذكيرات الرومانسية سوف تذكرك بوجود جزء آخر من حياتك مهم للغاية.

كتاب رائع:
To - Do Lists of the Dead
لـ "جوناثان كاتز"

٧٧

- مهمة رومانسية يجب أن تفعلها بنفسك فى ظهيرة يوم السبت: تحتاج إلى دراجتين وخمس ساعات من وقتك وزجاجة شراب.
- موعد رومانسى يجب أن تفعله بنفسك: كل ما تحتاج إليه هو تذكرتا سينما، وكيس فيشار، وزجاجتان من الكولا.
- نزهة خلوية رومانسية يجب أن تقوم بها: تحتاج إلى رغيف خبز، وقالب صغير من الجبنة وزجاجة شراب.
- مهمة رومانسية يجب أن تفعلها بنفسك فى ظهيرة يوم الأحد: تحتاج إلى زورق بمجداف ويوم مشجع على الكسل، ومحبين متيمين.

٧٨ أولِ اهتمامًا خاصًا للإشارات الضمنية والتلميحات غير اللفظية، ولغة الجسد، ونبرة الصوت التى يستخدمها محبوبك.

إذا لم تكن هناك بعض الأشكال الرومانسية مدرجة فى قائمة مهامك، فربما يجدر بك أن تعيد تقييم أولوياتك.

٧٩ توقع مشاعر شريك حياتك.

- هل هو مضغوط فى العمل؟ وهل يفضل تدليك ظهره أم البقاء بمفرده لبعض الوقت؟
- هل يحتاج إلى تناول العشاء خارج المنزل أو مشاهدة فيلم بالمنزل؟
- هل يحتاج إلى وقت إضافى للنوم أو ممارسة مفاجئة للعلاقة الحميمة؟
- اهتم بها بشكل خاص فى الأيام العصيبة التى تواجهها أثناء دورتها الشهرية.

أنا أفعل

٨٠ إليك مجموعة موسيقية مختارة خاصة بـ "قائمة أغانى يوم الزفاف" يمكن أن تضعها على جهاز الـ ipod الخاص بك، ولكى تشارك بها يوم زفافكما:

- Life Is Wonerful لـ "جاسون مارتز"، من ألبوم *Mr.A-Z*
- Untitled لـ "تيتور"، من ألبوم *Poetry and Aeroplanes*
- You Are So Beautiful (To Me) لـ "جوى كوكر"، من ألبوم *I Can Stand a Little Rain*
- Truly لـ "ليونيل ريتشى" من ألبوم *Lionel Richie*

أغنية الفصل :
I Do (Cherish You)
لفريق 98 Degrees

- With You I`m Born Again لـ "بيلى بيرستون" و"سريتا" من ألبوم *Late at Night*
- Reflections in a Summer Pond لـ "بول وينتر" من ألبوم *Sun Singer*
- Overjoyed لـ "كريستين كين" من ألبوم *Right Outta Nowhere*

٨١ بعض الأفكار لهؤلاء الذين لا يريدون حفل زفاف عاديا:

- تزوجا وأنتما تتزلجان - بمنتجع هيفنلى، فى مدينة "ليك تاهو"، بولاية كاليفورنيا. اتصل بالرقم:800_HEAVENLY، أو زر الموقع التالى: www.skiheavenly.com
- اعقدا القران على أحد الشواطىء - على جزيرة فيجى الاستوائية. اتصل بالرقم: 800_YEA_FIJI أو زر الموقع التالى: www.bulafiji.com
- ابتكرا حفل زفاف أسطوريًّا - بمدينة "والت ديزنى وورلد" فى "أورلاندو" بولاية "فلوريدا". اتصل بالرقم: 407_828_3400 أو زر الموقع التالى www.disneyweddings.com

اعقدا حفل زفافكما تحت الماء - بمنتجع آمورى دايف فى كاى لارجو بولاية فلوريدا. اتصل بـ : 8000_4AMORAY أو زر الموقع: www.amoray.com

٨٢ خطط بشكل مسبق، وتحرك بشكل مسبق! اطلب من أحد أصدقائك أن يشترى لك خمسين نسخة من أفضل الصحف والمجلات التى ستصدر يوم زفافكما. (كل شىء بدءًا من صحيفة "نيويورك تايمز" إلى "نيويوركر" حتى "كوزمو"، "تى فى جايد"، "تايم"، "هاريرز آند هاى لايتس فور تشلدرن"، "سبورتس إليستريتيد" و"ذا ناشيونال إنكواريرر").

احتفظ بها فى مكان آمن بعيد (فى مكان مظلم، جاف، بارد) *وقدمها لشريك حياتك فى عيد زفافكما الخامس والعشرين!*

أوامر ونواه

٨٣

■ لا تشتر الورود فى عيد الحب ـــــ

❑ اشتر الورود التى تبدأ بالحرف الأول فى اسمها.

• • •

■ لا تذهبا إلى الشاطىء فى عطلات نهاية الأسبوع المزدحمة ـــــ

❑ اذهبا فى منتصف الأسبوع.

• • •

■ لا تذهبا إلى الأماكن الترفيهية أثناء مواسم ازدحامها ـــــ

❑ اذهبا قبل الموسم أو بعده مباشرة.

• • •

■ لا تحول نفسك إلى شهيد ـــــ

❑ قدما بعض التضحيات لبعضكما.

• • •

■ لا تقرأ الأخبار على مائدة الإفطار ـــــ

❑ تحدثا مع بعضكما أثناء تناول الإفطار.

• • •

■ لا تقدمى له هدية واحدة فى عيد ميلاده ـــــ

❑ قدمى له سبع هدايا، بواقع هدية كل يوم طوال أسبوع عيد ميلاده.

• • •

■ لا تتوقفا عن ممارسة العلاقة الحميمة إلا قبل النوم مباشرة ـــــ

❑ خطط للمزيد من وقت المداعبة.

• • •

■ لا تمارسا العلاقة الحميمة بنفس الطريقة فى كل مرة ـــــ

❑ تخلصا من كل المشتتات لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات.

■ لا تندفعا أثناء ممارسة العلاقة الحميمة ______

❑ اهدأ! فسوف يستمتع كلاكما، ويستمتع كل منكما بالآخر أكثر من المعتاد.

• • •

■ لا تتفاوضا - كما لو كانت علاقتكما صفقة تجارية ______

❑ تعلما الفن اللطيف للتوصل إلى حلول وسط تزيد من الحب بينكما.

• • •

■ لا تحاول تغيير شريك حياتك ______

❑ تقبليه أو تقبلها لشخصيته أو شخصيتها الفريدة المميزة.

• • •

■ لا تتقيد بسنك فى تصرفاتك ______

❑ افعل أشياء غريبة؛ أظهر غرابتك، وكن مبدعًا.

■ لا تنتظر.

❑ كن رومانسيًّا.

(أنا أعنى الآن ـ فى التو واللحظة! اطرح هذا الكتاب جانبًا وافعل شيئًا رومانسيًّا!)

أوامر ونواه

٨٤ لا تحاول أن تصل إلى علاقة "مثالية"! فلا يوجد مثل هذا الشىء، فالتوقع من الطرف الآخر لن يسبب لك إلا الشلل، وعندما تتخلص من هدف الوصول إلى المثالية، فلن يتمكن أى شىء من إعاقتك! فسوف تتخلص من خوفك من "فعل الشىء بالشكل الصحيح". وسوف تتخلص من خوفك من خوض المخاطر؛ فالناس الذين يخوضون المخاطر ويعيشون حياة مبدعة وتلقائية يعيشون حياة أكثر مرحًا وحبًا.

أغنيات الفصل (وهى أيضاً تعد نصائح جيدة)

Don't change "إيفركلير" لفريق

Don't Stay Home" و Don 't Dwell

311 لفريق

Don't Leave Me Alone" "إكستريم" لفريق

Don't Mess with My Love "إم تو إم" لفريق

Don't Walk Away" "إم إكس بى إكس" لفريق

Don't Stop Dancing "كريد" لفريق

Don't Shut Me Out "كيث أوربان" ريق

Don't Let Me Down "نو داوت" لفريق

٨٥

■ لا تشتر الهدايا فى اللحظات الأخيرة (فإنك على الأرجح لن تجد هدية رائعة، وفى نفس الوقت ستتكبد أعلى التكاليف).

☐ خطط بشكل مسبق. (فهذا سيخفف من حدة توترك، وسيزيد من ابتهاج شريك حياتك، وسيؤثر بشكل أقل على حافظة نقودك).

٨٦ لا تجعلى علاقتك بشريك حياتك علاقة نمطية؛ فهو فرد وليس رقمًا. وهى أيضاًشخص فريد، ليست "مثل بقية النساء". فمقالات الصحف اليومية واتجاهات البرامج التليفزيونية والدراسات الجنسية لا تعرف عنك وعن محبوبتك وعلاقتكما سوى أقل القليل. تعامل مع الأمر ببساطة، فلن يضيرك شىء إذا عاملت شريك حياتك كشخص فريد ومميز.

المزيد من أغنيات الفصل (وأيضاً تعد نصائح جيدة)

Don't Be Stupid (You Know I Love You)

لـ "شانايا توين"

Don't Make Me Love You

لـ "كريستينا أجوليرا"

Don't Forget About Us

لـ "ماريا كارى"

Don't Stop The Love

لفريق "98 ديجريس"

Don't Push Love Away

لفريق "ذا جوليانا ثيورى"

افعل

٨٧

- *تخل عن منهجك الروتينى من أجله أو من أجلها*، فكونك رومانسياً عندما يكون ذلك أمرًا طبيعيًّا يشبه تقديم الزهور فى عيد الحب - فهذا أمر متوقع، وبصراحة، ليس بالشىء الكثير!
- استقبليه أو استقبلها دائماًفى المطار بعد أى رحلة - مهما كان الوقت الذى تصل فيه الطائرة.
- اعرض عليه التوقف لدى أحد المتاجر فى طريق العودة من العمل إلى المنزل.
- اعتن بأطفالك عندما لا يكون "دورك" فى القيام بذلك.

٨٨ قرر الوقوع فى الحب مجددًا. هذا كل ما فى الأمر - فقط اعزم على الأمر، فلست بحاجة لقراءة الكتب التى تحلل علاقتكما؛ كما أنك لست بحاجة للعلاج؛ ولكنك بحاجة فقط لاتخاذ القرار.

فكر فقط فى الفرصة العظيمة التى بين يديك: كلما كنت أقل رومانسية، أصبح التغيير كبيرًا! كان بعض الشباب فى فصول تعليم الرومانسية قد اتخذوا قرارهم ليصيروا أكثر رومانسية. وقد ذكروا أن هذا القرار البسيط جعلهم يقعون فى الحب مجددًا مع زوجاتهم.

اغمريه/اغمرها بالحب!
احترميه/ احترمها!
توددى إليه/ تودد إليها!
واعديه/ واعدها!
حفزيه/ حفزها!
راعيه/ راعها!
افهميه/ افهمها!
سانديه/ ساندها!
هدئيه/ هدئها!
فاجئيه/ فاجئها!
أبهجيه/ أبهجها!

٨٩ ترافقا عند الذهاب إلى الطبيب الخاص بكل منكما، فالذهاب معًا للفحوص الدورية يمنحكما فرصة الاجتماع معًا فى لقاءات خاطفة لتناول

القهـوة، فمرافقتـه أو مرافقتها عندمـا تكون هناك مشاكل صعبـة يمكنكما من تقديم الدعم العاطفى.

٩٠ أنصت! أنصت بكل جوارحك؛ بأذنيك، وعقلك، وقلبك. تأملى المعانى التى تكمن وراء أفعاله. أنصت للرسالة الخفية وراء كلماتها.

لا تفعل

٩١

- لا تشمت عندما تكون محقًا.
- لا تعبس عندما لا تحصل على مرادك.
- لا تقلق - كن سعيداً.
- لا تحاول أن تدخر الكثير لعطلة نهاية الأسبوع.
- لا تبالغ فى وضع - خطط لعطلاتك.
- لا ترتكب نفس الخطأ مرتين.
- لا تضعف من سلطة شريكك على أطفالكما.
- لا تكشف نهاية أى فيلم تشاهدانه!
- لا تقض " وقتك الرئيسى" فى مشاهدة التليفزيون.
- لا تحتس المسكرات مطلقًا.
- لا تتوقف.
- لا تكن "سارقًا للغطاء" وأنت فى الفراش.
- لا تقاطع عندما يتحدث أو تتحدث.

أغنية الفصل :

Don't Save it All for Christmas Day

سيلين ديون

- لا تنتظر - عبر عن حبك الآن.
- لا تُضمر الأحقاد.
- لا يتعامل أحدكما مع الآخر كأمر مسلم به.
- لا تخرج فى أى يوم دون أن تقول: "أحبك".
- لا تجعل عقلك يشرد أثناء المحادثات.
- لا تنتظر حتى يقرأ شريكك ما يدور بعقلك.
- لا توقع فقط بعبارة "أحبك" على بطاقة عيد الحب؛ كن بليغًا.
- لاتكن شخصًا منتقدًا.
- لا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة لتقوم بحجز عشاء عيد الحب.
- لا تحاول حتى أن تغادر المنزل خلال عاصفة ثلجية شديدة. تضاما التماسًا للدفء والحصول على يوم رومانسى.

" دللى زوجك، ولكن لا تدللى أبناءك"

ـ لويز سيير جيدينجز كيورى

يجب أن تتذكر هذا

٩٢ تذكر: الرومانسية ليست مساومة!

إذا استخدمت الأمور الرومانسية لتساومها للحصول على مزايا أو بغية الصفح، فإنك ستخسر كل مرة. ربما كانت لـ "الاتفاقيات الضمنية" التالية صلاحيتها فى الماضى، ولكنها لم تعد كذلك مطلقًا: "سأصطحبك لمشاهدة فيلم

يجب أن تتذكر يوم عيد ميلادها! وإلا ستبدو صغيرًا فى نظرها!

إذا مارسـت معى العلاقة الحميمة"، "سأطهو لـك العشاء إذا سمحت لى بإزعاجك"، "سأهديك زهرة إذا ما سامحتنى على حماقتى".

الرومانسية هى التعبير عن حبك لهذا الشخص العزيز. إنها ليست نوعًا من المساومة، وإذا استخدمتها بهذه الطريقة، فأنت تحط من قدر الأمور الرومانسية التى تقوم بها، وتحط من قيمة علاقتك، وتصعد الموقف إلى الجولة التالية من المساومة.

٩٣

- ابدأ فى الاحتفاظ بذكريات حياتكما معًا. اصنع "صندوقًا للذكريات".
- احتفظ بأعقاب تذاكر السينما، وبرامج المسرح، وفواتير المطاعم.
- احتفظ بالرمال وأصداف البحر من إجازاتك التى قضيتها على الشاطىء مع شريك حياتك.
- احتفظ بماركات زجاجات الشراب.
- احتفظ بقوائم الطعام ومناشف موائد الطعام.
- احتفظ بخرائط الطرق التى تستعينون بها أثناء رحلاتكما.
- احتفظ بتذاكر الطيران، وتذاكر السينما، وتذاكر الأحداث المهمة، وتذاكر المسارح، إلخ.
- استخدم هذه التذكارات لتصنع هدية مميزة تهديها لشريك حياتك فى عيد زواجكما. اصنع ملصقًا، لفافة، صندوق ذكريات، أو كتابًا من القصاصات.

يجب أن تتذكر عيد زواجكما! ما رأيك فى الحصول على إجازة؟

يجب أن تتذكر عيد الحب! هيا، ادفع ثمن الورود والشيكولاتة!

القبلة هى مجرد قبلة

٩٤

- أعطها قطعة من شيكولاتة Hershey`s Kiss.
- أعطها ألف قطعة من شيكولاتة Hershey`s Kisses.
- أزل كل أشرطة الورق الصغيرة (والتى تحمل عليها كلمة "قبلات"). املأ صندوق مجوهرات صغيرًا، غلفه وقدمه إليها.
- اكتب بطاقة رقيقة توضح أن تلك الشرائط الصغيرة من الورق هى كوبونات قابلة للاسترداد مقابل قبلة لكل منها.

لمعلوماتك - يتم صنع ٣٣٠٠٠٠٠٠ قطعة من شيكولاتة Hershey's Kisses يومياً.

٩٥ أفضل القبلات التى بالأفلام:

- *The Notebook*: عندما هطلت الأمطار بشدة، لم يستطع "نوح" و"ألى" أن ينكرا مشاعرهما وقبلا بعضهما فى المطر.
- *Spider-Man*: عندما أزالت "مارى جين" القناع من على فم "سبايدى" وقبلته بينما كان معلقًا رأسًا على عقب.
- *Gone With The Wind*: عندما خطف "ريت" قبلة كبيرة من "سكارليت" بينما كان يساعدها فى الهروب أثناء حريق أتلانتا.

لمعلوماتك - لخطابات ورسائل الحب:
حرف (X) يرمز إلى القبلات: بينما يرمز حروف (O) إلى الأحضان.
استخدم حرف (X) الكبير للعناق: والصغير للتقبيل.
استخدم حرف (O) الكبير للعناق الحار: والصغير للمعانقة الخاطفة.

٩٦ أفضل الأغنيات عن القبلات:

- Kiss Me لفريق " سيكس بنس نون ذا ريتشر"
- Hold Me, Thrill Me, Kiss Me, Kill Me لفريق "يو تو".
- A Kiss to Build a Dream On لـ"لويس آرمسترونج".
- Kissing You لـ"ديزرى".
- Kiss Me Goodbye لـ"بيتولا كلارك".
- Let's Just Kiss لـ"هارى كونيك الابن".
- The kiss لفريق "ذا كيور".
- The Kiss لـ"فيث هيل".
- Haul Off and Kiss Me لـ "كارولين آيكن".
- A Little Kiss Each Morning لـ"رودى فالى".
- Put That Kiss Back Where You Found It لـ "بينى جوودمان".

لمعلوماتك - يتم استخدام ثلاث وأربعين عضلة من عضلات الوجه أثناء التقبيل.

التنهيدة هى مجرد تنهيدة

٩٧ انثر أوراق الزهور فى جميع أرجاء غرفة النوم.

٩٨ هل تعتقد أنك الوحيد الذى يكتب شعرًا رومانسيًا غزيرًا؟ حسنًا، فكر مجددًا...

إننى أفتقدك كثيرًا، كثيرًا
وكل شىء أفعله
ودوى الضحكات
وصوتك
فصورتك فى كل ركن وزاوية
وكل حركة ودورة،
وكل مكان زرناه يومًا
يعبر عن مدى افتقادى إليك

بالفعل افتقدك كثيرًا، كثيرًا!
ليتك تعرفين كم افتقدك
هناك صمت غريب حزين
فى كل شىء يدور من حولى
كما هو الحال دائمًا
وكل الأشياء التى أفعلها يوميًا
تنتظر معى فى ترقب
شوقًا لأى كلمة منك.

ـ ديفيد كورى، مختارات من قصيدة *Miss You*.

٩٩ خطاب الحب المكتوب بطريقة ماهرة سيجعل محبوبتك تتنهد، كما أن تلك الخطابات تصبح تذكارات غالية؛ ولكن العديد من الأشخاص دائمًا ما يقولون لى إنهم يشعرون بعدم الراحة أو بالحماقة عندما

> اكتب " قصيدة حب خلال خمس دقائق".
> اطرح هذا الكتاب جانباً - الآن - واقض الدقائق الخمس التالية فى كتابة قصيدة حب سريعة. (قم بذلك مرة يوميًا لمدة أسبوع وستصبح ماهرًا للغاية فى ذلك!).

يحاولون كتابة خطاب حب حقيقى؛ حيث يعتقد البعض أنه ليس من اللطيف أن يعبروا عن مشاعرهم الحقيقية/ العاطفية/ غير المستقرة.

قد تشعر بأنك أكثر ارتياحًا إذا استطعت فقط أن ترى خطابات الحب الخاصة بشخص آخر. هه؟ ماذا عن فقرة مختارة من خطاب حب جرئ من نابليون بونابرت إلى جوزفين دو بواريه:

"أفقت وعقلى تملؤه الأفكار عنك. صورتك والليلة المبهجة التى قضيناها بالأمس جعلت مشاعرى مضطربة. حبيبتى، جوزفين التى لا تضاهيها أى امرأة أخرى، يالتأثيرك القوى على قلبى!".

تطبيق الأشياء الأساسية

• **١٠٠** للرومانسيين أولويات واضحة.

ماهى أولوياتك؟ ما أعنيه هو: ما هى أولوياتك \الحقيقية؟ بمعنى آخر، كيف تقضى وقتك؟فكيفية قضائك لوقت فراغك تعكس أولوياتك الحقيقية. (معظم الأشخاص يزعمون أن البيت والعائلة مهمان للغاية بالنسبة لهم، ولكن تصرفاتهم لا تعكس ذلك).

"إن سر التمتع بزواج سعيد هو أن تفهم أن الزواج يجب أن يكون متكاملا، يجب أن يكون مستمرا، ويجب أن يكون متكافئا".

ـ فرانك بيتمان

فعندما تحيا حياة مليئة بالحب هو أمر يتعلق بتوافق أفعالك مع معتقداتك.

• قيم كيفية قضائك لوقتك تقييمًا عادلاً، وارسم

مخططاً لكيفية قضائك لأى أسبوع عادى فى حياتك. فإنك على الأرجح ستتوصل إلى اكتشافات مثيرة!

- قل لها: "لنخطط لنزهة خاصة: موعد على الغداء، أو موعد على العشاء، أو مشاهدة فيلم - نقوم بأى شىء مهم. أنت تختارين الوقت والمكان، وسأكون هناك - بغض النظر عن خططى المسبقة"! فهذا يوضح لها أنها على قمة أولوياتك - على العمل، الأصدقاء، الهوايات، إلخ.
- فى بعض الأحيان تعمل وقتًا إضافيًّا فى عملك، أليس كذلك؟ لماذا لا تعمل من حين لآخر "وقتًا إضافيًّا" فى علاقتك؟

١٠١ الرومانسيون يعرفون أن الحب عملية متواصلة.

فبينما يميل الرومانسيون إلى أن يعيشوا اللحظة من ناحية، فمن ناحية أخرى نحن أيضاً نتوقع أن نكون كذلك لبعض الوقت - لذلك فنحن لا نقلق كثيراً حيال المشكلات اليومية. فنحن نعرف أن الحب، مثل الحياة، عملية متواصلة. فهناك أشياء تتغير، أشياء تكبر. وهناك مستقبل قادم إلينا، ومن المحتمل أنه سيكون جيداً!

> ربما يجدر بك أيضاً أن تقرأ كتاباً بعنوان: *Love-The Course They Forgot To Teach You In School* لرجل يدعى جوديك.

اضبط جدولك اليومى بطريقة بسيطة لتطور من عملية الحب فى حياتك.

اقرأ أى كتاب لتزيد من فهمك لعملية الحب، وأنا أقترح عليك أن تقرأ كتاب: *Love & Respect: The Love She Most Desires, The Respect He Desperately Needs* لإيمرسون إيجريكس.

بينما يمر الوقت

أغنية الفصل :

Only Time: لـ"إينا"

١٠٢ الحب لا يبليه كر الأيام - ولإثبات ذلك، قم بتغطية جميع الساعات الموجودة فى منزلك طوال عطلة نهاية الأسبوع. (تذكر أن أحد أفضل الأشياء فى الحصول على إجازة هى الحرية من الروتين والساعات والمواعيد. يمكنك أن تبتكر إجازة صغيرة عن طريق التحرر من سطوة الوقت لمدة ٤٨ ساعة).

١٠٣ أحضر لها ساعة يد، وانقش عليها عبارة: لدىّ وقت لك دائمًا.

مستلهمة من أغنية جيم كروس: Time in a Bottle

١٠٤ أحضر زجاجة صغيرة، (ربما تكون زجاجة قديمة أو جرة)، وأغلقها بسدادة من الفلين واملأها بالرمال، واكتب عليها: "وقت إضافى"، وأعطها لشريك حياتك.

١٠٥ أعطها صندوقًا موسيقيًا صغيرًا مسجلاً عليه أغنية، As Time Goes By، واكتب على البطاقة: "مع الوقت أحبك أكثر وأكثر".

١٠٦ هل تقول إنك تحتاج إلى مزيد من الوقت حتى تصبح أكثر رومانسية؟ إذن اصنع المزيد من الوقت! إستراتيجيات القيام بذلك موجودة فى كتاب رائع بعنوان: *No Time for Sex: Finding the Time You Need for Getting the Love You Want* من تأليف ديفيد وكلوديا آرب.

(العبها ثانية)

١٠٧أ كرر عدد مرات مشاهدة الفيلم المفضل لدى محبوبتك.

١٠٧ب كرر شهور العسل. (وهذا ليس فقط للمتزوجين حديثاً).

أغنية الفصل :

Let's Do It Again

لفريق "تى إل سى"

Again لجون ليجيند

١٠٧ج كرر أحلى لحظات العلاقة الحميمة.

١٠٨ جدد وعود زواجك. تستطيع أن تقيم حفلة صغيرة خاصة بكما فقط، أو تستطيع أن تعيد تنظيم الاحتفال الرسمى للزواج بأكمله!

١٠٩ أعد زيارة المكان الذى عرضت عليها فيه الزواج. خذ معك زجاجة من الشراب، وتناولا الشراب ابتهاجًا بالحظ السعيد الذى جمعكما معًا.

١١٠

- أعد تمثيل أول لقاء بينكما.
- استرجع ليلتكما الأولى معًا.

الإشارات المألوفة - التى يتم القيام بها بتعبير إبداعى - هى من مميزات الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات من الدرجة الممتازة.

١١١ متى كانت آخر مرة ارتميت فيها بين أحضانه و "تغازلتما" مثلما كنتما فى الفترة الأولى من زواجكما؟

عبارات الحب(١)

١١٢ اكتب لها عبارة "أحبك" على مرآة الحمام بقطعة من الصابون.

١١٣

- اكتب لها على قطعة من الورق قصيدة أو خطاب حب، وألصقها على بطاقة؛ وقصها إلى عدة قطع لتمثل لغزًا، ثم أرسل كل القطع إليها بالبريد.
- أو أرسل لها قطعة من اللغز كل يوم بالبريد!

بالطبع، يتحتم على الكاتب أن ينظف المرآة.

١١٤ اكتب لها عبارة " أحبك "على كل صفحة من صفحات إحدى المفكرات، وألصقها فى جميع أرجاء المنزل!

١١٥

- اكتب لها عبارات حب صغيرة على البيض الموجود فى الثلاجة.
- ارسم لها وجوهًا مضحكة على البيض الموجود فى الثلاجة.

١١٦ قص العناوين المثيرة/ المحفزة/ غير العادية/ المضحكة من الصحف اليومية، وعندما تجمع منها حوالى خمسة وعشرين عنواناً، ضعها ببساطة فى ظرف وأرسلها إلى محبوبتك.

١١٧ اكتب رسالة قصيرة لمحبوبتك فى عدد من البطاقات البريدية. اكتب جملة قصيرة على كل بطاقة بريدية، وأرسل كلاً منها على حدة، وبذلك سوف تخلق جوًّا من التشويق لمعرفة النهاية الرومانسية التى توجد فى البطاقة الأخيرة.(من الأفضل أن تسلم البطاقة الأخيرة بنفسك).

عبارات الحب (٢)

أغنية الفصل :

Love Letters

لـ "ديانا كرال"

١١٨ هل تتذكر "رسائل الحب العابرة" فى المدرسة؟ هل تتذكر كيفية لفها حتى تصبح فى شكل مربع صغير أنيق؟ *إن لم تكن تتذكر، جد مراهقًا لينصحك.*

١١٩ ضع عبارات حب على جميع الأدوات المنزلية:

- سائل "جوى" لتنظيف الأطباق: "كل يوم معك متعة!".
- الشراب: "فقط لأننى أعرف أنك تحبيننى فلنشرب ونبتهج بذلك!".
- عطر أولد سبايس: "لقد ملأت حياتى بالحيوية!".
- مقرمشات ريتز: "لنذهب للرقص!".
- لفة من لايف سيفرز: "أنت منقذة حياتى!".
- صابون كاريس: "هذا ما سأقوم به لك هذه الليلة!".

١٢٠

- أرسل لها علبة ثقاب، وأرفق بها عبارة تقول: "أنا أحترق شوقًا إليك".
- أرسلى له زوجًا من قفازات الفرن، أرفقى بهما عبارة تقول: "أنا *أحترق شوقًا* إليك".
- أرسل لها زجاجة من الصلصة الحارة، وأرفق بها عبارة تقول: "أنا *أحترق شوقًا* إليك".
- أرسلى له زوجًا من السراويل الداخلية المثيرة. وستصله رسالة: " أنا *أحترق شوقًا* إليك".

لا توقع خطابات الحب بعبارة: "أنتِ الأجمل من بين مليون سيدة". (فهذا قد يعنى أنه يوجد ستة آلاف مثلها فى العالم).

١٢١ أرسل لها برقية قديمة. اتصل بـ ويسترون يونيون على رقم 800_325_6000، أو قم بزيارة الموقع الإلكترونى: www.westernunion.com.

١٢٢ اكتب لها عبارات حب مرحة على لفافة من ورق الحمام.

اكتب عبارات حب على البالونات مستعيناً بأقلام التحديد
ارسم الحروف الأولى من اسميكما بالغبار على طاولة القهوة.
اكتب ملاحظات مضحكة على هوامش مجلة "كوزموبوليتان" الخاصة بها.
اكتبى له ملاحظات مثيرة على هوامش المجلة الخاصة به.
دونى له عبارات الحب فى مفكرة مواعيده.
اكتب رسائل تذكير رومانسية فى قائمة مهامها.

دروس للمبتدئين

١٢٣ الرومانسية حالة عقلية، وإذا كنت تمتلك الفكر المناسب، تستطيع أن تجعل من تنظيف الحمام أمراً رومانسياً؛ ولكن إذا كنت تمتلك فكراً *خاطئًا*، يمكنك أن تحول التمشية على الشاطئ فى ليلة مقمرة إلى تجربة مروعة.

أغنية الفصل :

I've Got a Lot to Learn

للثنائى بروكس ودون

١٢٤ الرومانسية أمر طبيعى؛ أى أنها أمر يتعلق بالتصرف طبقاً لمشاعرك. إنها اعتراف بأن الحب بصورته المجردة ليس له معنى حقيقى على الإطلاق! التعريف الأمثل للرومانسية هو: " وضع الحب موضع التنفيذ". فالحب هو الشعور، والرومانسية هى الفعل. هل فهمت الأمر؟؟ غالباً ما تبدأ الرومانسية "كحالة عقلية"، ولكنها يجب أن تتحرك إلى ما هو أبعد من الأفكار والرغبات المجردة، وتكون متصلاً بشريك حياتك - بالكلمات، والهدايا، واللمسات، والنظرات - أى من خلال الأفعال.

١٢٥ الرومانسية تتعلق بالأشياء الصغيرة. إنها تتعلق بالإشارات الصغيرة - أى الطرق البسيطة لجعل الحياة اليومية مع محبوبتك أكثر خصوصية - أكثر من كونها تتعلق بالإشارات المفرطة، والمكلفة.

١٢٦ يوجد نوعان من الرومانسية: ١) إلزامى، و٢) اختيارى. الرومانسية الإلزامية هى التى تقتضيها المناسبات. إذا نسيت أن ترسل الزهور فى عيد الحب، قد يكون من الأفضل لك ببساطة ألا تظهر فى البيت! ولكن الرومانسية الاختيارية هى أن تكون رومانسياً بالفعل.

نصائح للمبتدئين:

ابدأ بالأساسيات، تصرف على طبيعتك، خذ كل خطوة فى وقتها.

إنها أكثر صدقاً. إنها إصدار الإشارة الرومانسية عندما لا تكون مطلوبة منك. إنها الوصول إلى البيت يوم الثلاثاء بعد العمل مع زجاجة من الشراب - دون سبب! إنها الرسائل تلو الرسائل. إنها البطاقات والشموع والأغانى و...

دروس للمتقدمين

١٢٧ اذهب لما هو أبعد مما أسميه " الرومانسية الجنسية".

الرومانسية التقليدية هى كل شىء تعرفه ثقافتنا على أنه "رومانسى": الشيكولاتة، الشراب، وجبات العشاء، الألماس، الأفلام، الورود، الملابس الداخلية، العطور، الزهور، البطاقات، والحلوى. نعم، هذه الأشياء رومانسية بالفعل - أجل، فى بعض الأحيان أهدى الزهور لزوجتى كارين - ولكنها فقط مجرد بداية.

إذا كنت تتوقع أن تستمر علاقتك (بحيث تصبح أكثر ازدهاراً) على مدى خمسين عاماً أو أكثر، يجب أن تبتعد عن الرومانسية التقليدية.

أغنية الفصل :

You Learn

ألانيس موريزيت

١٢٨ الوقت هو كل شىء.

- تقديم الهدايا يتطلب حسًّا رائعًا بالوقت.
- بطاقات عيد الميلاد المتأخرة ليس لها تأثير على الإطلاق.
- الشيكولاتة شىء رومانسى - ولكن ليس إذا كانت تتبع حمية غذائية.
- التزمى بالإشارات الرومانسية الصغيرة عندما يكون مشغولاً بمشروع عمل كبير. (ادخرى الإشارات الكبيرة حتى يكون قادرًا على تقديرها).

هل أنت مستعد للانتقال لما هو أبعد من الرومانسية الجنسية؟

١٢٩ غازلها فى أى حفلة، كما لو كنت تراها لأول مرة.

- المستوى الأول: غازلها قليلاً. اغمز لها. امتدحها.
- المستوى الثانى: مثلا "قصة تعارف" خيالية كاملة، دون أن يشعر أحد من المدعوين بما تقومان به.
- مستوى المبتدئين: استمرا فى تلك القصة التخيلية أثناء عودتكما للمنزل.
- مستوى المحترفين: مثلا "قصة تعارف" خيالية كاملة كما فى الحفلة - وتسللا إلى غرفة فارغة، أو سقيفة، ، وتبادلا الحب المجنون الملتهب.

دروس للمتطورين

أغنية الفصل:

You're Learning

لـ إميليو هاريس

١٣٠ حـول الأحداث اليومية العادية إلى "احتفالات صغيرة" - كفرص للتعبير عن حبك لشريك حياتك، ونحـن هنـا لا نتحدث عـن العاطفة، بـل الشغف. (سنتطـرق إلى العاطفـة فـى موضع آخـر!...) فالقليـل مـن بعـد النظر مـن الممكـن أن يحول المواقـف العاديـة إلى مواقـف متميـزة. تنـاولا الطعـام علـى ضوء الشمـوع. اربط كـوب الشاى الـذى تتناولاه وقـت النـوم بشريط رقيـق. اصنع

الفيشــار وأنت تشاهد فيلما فى المنــزل. حولى يوم عيد ميلاده إلى شهر كامل! قدم لها زجاجــة من الشــراب "كشكر" لها لقيامها بشراء الخضــراوات. اتركى له بطاقة تحية على مقعد سيارته عندما يكون على وشك القيام ببعض المهام من أجلك.

١٣١ عليك أن تعى أن طريقة واحدة للتعبير عن حبك ليست كافية.

فنحن جميعًا نمتلك أنماطًا طبيعية نتبعها؛ سلوكيات سهلة، طبيعية، مألوفة؛ طرقًا للتعبير عن الحب نقع فيها دون أن نفكر حتى فيها، وتلك الطرق للتعبير عن الحب لا تعتمد بصفة خاصة على الجنس(حتى وإن كان علم النفس يدعى غير ذلك). هل تتحدث عن مشاعرك - أم أنك تتصرف طبقاً لها؟ هل أنت سريع وتلقائى - أم بطئ وروتينى؟ هل تتعامل مع المعلومات من خلال عقلك قبل كل شىء - أم من خلال قلبك؟ هل تعبر عن نفسك بطريقة مباشرة - أم بطريقة غامضة؟

لا يوجد "صواب" أو "خطأ" هنا - إنه أمر يتعلق ببساطة بطريقتك وطريقة شريك حياتك؛ لذلك فإن الدرس الأول هو أن تتقبل أن شريكك يمتلك طرقاً مختلفة للتعبير عن مشاعره أو مشاعرها. احترم تلك الاختلافات وقدرها، وأنا أعدك أن هذا سيحسن من علاقتك تماماً!

"الحب هو انتصار الخيال على الذكاء".
- إتش. إل. مينكين

الدرس الثانى هو أن تدرك طرقك الخاصة للتواصل. طريقك الأسهل لتواصل أفضل سيكون من خلال قنواتك الطبيعية. (*راجع المدخل الفهرسى لمبدأ أكرون*).

دروس للخبراء

١٣٢

- بيولوجيا الخبراء: عندما يتعلق الأمر بالجنس والنشاط الجنسى، فإن الرجال والنساء مختلفون!
- علم نفس الخبراء: ولكن عندما يتعلق الأمر بالعواطف والحب يكون الرجال والنساء أكثر تشابهاً مما نحن عليه من اختلاف.

رائعة تلك الأشياء التى تتعلمها عندما نتعمق فى قراءة علم النفس الحقيقى، بدلاً من الاعتماد على علم النفس الشعبى!

١٣٣ *يمكنك أن تتصرف على طبيعتك وينجح ذلك!* من المذهل بالنسبة لى أن العديد من الأشخاص يعتقدون أن " كونك رومانسيًّا" يعنى بطريقة ما شيئاً يختلف عن "أن تتصرف بطبيعتك".

وفى الحقيقة، لا يتوقع الرجال أن تكون النساء زميلات لهم فى اللعب، ولا تتوقع النساء بالفعل أن الرجال يمزحون. ما نحتاجه جميعًا هو شرارة، سحر، وإثارة الحب: التجربة التى نحصل عليها جميعاً فى بداية علاقاتنا؛ تلك التجربة يمكن إعادة خلقها من خلال الرومانسية - هذا هو كل ما فى الأمر، من خلال التعبير المبدع عن مشاعرك. لن تحتاج لأن تكون شخصاً مختلفاً، ولكنك تحتاج لأن تكون على اتصال بمشاعرك. ومن ثم تتصرف طبقاً لها.

١٣٤ ابدأ من خلال أى مفهوم رومانسى أساسى، ثم قم بتطويره، ادعمه، انشره، عظمه، استخدم إبداعك، ضع طابعك الخاص عليه - وستخلق مصدراً لانهائياً من الأفكار الرومانسية الجديدة.

المخدع

١٣٥ غرفة النوم هى مخبأك الخاص والرومانسى. لا تحولها إلى غرفة للقيام بجميع الأغراض.

- تخلص من التليفزيون!
- لا تستخدم الأضواء الساطعة!
- لا تضع فيها أجهزة التمارين الرياضية.
- احرص على وضع الزهور فيها.
- احرص دائماً على وجود شموع فى متناول يديك.
- التدليك بالزيت أمر ضرورى.

١٣٦ لا تتناول الإفطار فى الفراش - اجعل من هذا وليمة رائعة. اصنع شيئاً مميزاً: ما رأيك فى فطيرة محلاة بالتوت؟ أو خبز القرفة المحمص؟ أو عصير البرتقال الطازج؟ أو القهوة الفرنسية؟ قدمه فى أفضل الأوانى الخزفية والكريستالية. أضف كثيرًا من الشموع، والزهور أيضاً.

أغنية الفصل:

Here in My Room

لفريق "إنكيوبس"

١٣٧ صرح زوجان فى فصل الرومانسية قائلين: "الإفطار فى الفراش أمر "لطيف"- ولكنه أمر شائع، ألا تعتقد ذلك؟ نحن نعتقد أن الفصل سيهتم بواحد من أوقاتنا المفضلة: العشاء فى الفراش!".

١٣٨

- الأسرَّة ذات الستائر: أكثر أنواع الأسرَّة رومانسية/ تفضله النساء.

- الأسرّة النحاسية: أكثر أنواع الأسرَّة رومانسية/ يفضله الرجال.

بعد أن تنام، ضع بطاقة تحية رقيقة أمام منبهها، وقبل أن تنهض فى الصباح، اسألها عن الوقت.

الاختبار الحقيقى للحب والتحمل هو: أن تدعها تدفئ قدميها الباردتين بين قدميك فى السرير.

المطبخ

١٣٩ تعرف على المالك، أو المدير أو كبير الندل فى مطعمك المفضل. كن "عميلاً منتظماً" وستحصل على أفضل الطاولات، الخدمة المميزة، وأفضل شراب، بالإضافة إلى المعلومات الموثوقة حول أفضل ما يوجد على قائمة الليلة.

١٤٠ "البحث الكبير عن أكثر المطاعم رومانسية فى المدينة". اكتب قائمة بالمطاعم المرشحة مستعيناً بإعلانات المطاعم وأخذ النصائح من أصدقائك. قم بزيارة مطعم مختلف كل أسبوع، وقيم تلك المطاعم طبقاً لمعاييرك الشخصية.

أغنية الفصل:

Hungry

لـ "إريك كلابتون"

١٤١ هل لشريك حياتك وجبة مفضلة دائماً ما يطلبها أو تطلبها عندما تتناولان العشاء بالخارج؟ إن كان الأمر كذلك، اكتب "وصفًا" للوجبة وضعها سرًّا فى قائمة الطعام الخاصة به أو بها. ("باستا بريما باتريشيا"، "بيفى بوب ولينجتون"، "إيجز ألا ليزا").

١٤٢ تناولا الغداء أو العشاء فى مكان مميز. توجد فى المتاحف مقاه مميزة غير تقليدية، وتوجد مطاعم فى المطارات ذات مناظر لائقة وأيضًا هناك أماكن مثيرة لتتناولا العشاء بها.

١٤٣ استيقظ مبكرًا فى أحد أيام الأسبوع واخرج لتناول الإفطار مع محبوبتك. إنها طريقة رائعة لبدء اليوم بطريقة مختلفة تمامًا.

عبارات الحب (٣)

١٤٤ اكتب خطاب حب على خمس وعشرين بطاقة مختلفة، وخبأها فى أماكن مختلفة فى جميع أنحاء المنزل. سوف يكون الوصول إلى هذه البطاقات جميعاً هو التحدى الأول، ويكون ترتيبها هو التحدى الثانى.

١٤٥ اجعل المجلات الهزلية تتحدث عنك. الصقها على الثلاجة، أو خبأها فى محفظتها، خبئها فى حقيبته، أو احزميها فى حقيبة ملابسه.

- مشاكل بلوندى وداجوود الزوجية.
- مشاكل موعد كاثى.
- تشارلى براون والحب من طرف واحد.
- رومانسية روز وجيمبو المستمرة.
- ملاحظات بريندا ستار الساخرة حول الحب.
- محاولات ديلبرت الفاشلة أثناء لقاءاته الغرامية.

اكتب خطاب حب - ولكن اكتبه بحروف مقلوبة، ولذلك سيكون على محبوبتك أن تحمله أمام المرآة لتقرأه.

١٤٦ إن لم تكن كاتباً جيداً، اصنع خطاب حب سمعيا. اجلس إلى جانب مسجل صوت رقمى وتحدث إليها لمدة عشر دقائق. ثم حمل ملف الصوت على جهاز الكمبيوتر الخاص بك وأرسله لها فى رسالة إلكترونية.

١٤٧ أضف لمسة من الذوق إلى رسائل الحب الخاصة بك وإلى الأظرف التى تحويها وذلك من خلال الطوابع المطاطية البهيجة، أو المضحكة، أو ذات الطابع الشخصى. (يمكنك أيضاً أن تحصل على صورة خاصة مصنوعة على طابع مطاطى!) اتصل بكريتيف مود على 8011-838-608؛ أو اكتب إلى 2934 كانترى رود إم إن، ستاوتون، ويسكونسين53589؛ أو قم بزيارة الموقع: www.creativemode.com

عبارات الحب(٤)

١٤٨ إن خلق معنى خاص للأشياء المختلفة هو عادة رومانسية مفيدة يجب تطويرها باستمرار، وإليك مجموعة من أسماء الألبومات التى يمكن أن تلهمك.

أرفق عبارة مناسبة مع كل أسطوانة وأعطها لمحبوبتك.

أو اصنع "كوبون حب" موسيقيا تتناسب فكرته مع عنوان الأسطوانة.

- *Come Away With Me* لـ "نورا جونز".
- *Love Scenes* لـ "ديانا كرال".
- *August* لـ "إريك كلابتون".
- *Greatest Hits* لـ "ماريا كارى".
- *Desire* لـ "بوب ديلان".
- *Fantasy* لـ "كارول كينج".
- *Lovers Rock* لفريق "سايد".
- *You Sing To Me* لـ "مارك أنطونى".
- *In the Dark* لفريق "ذا جرايتفول ديد".
- *Keith Urban* لـ "كيث أربان".
- *No Name Face* لفريق "لايف هاوس".
- *You Light Up My Life* لـ "لين ريمز".
- *Still Crazy After All These Years* لـ "بول سيمون".
- *Savage Gardens* لفريق "سافيج جاردنز".
- *No Angel* لـ "ديدو".
- *Romance (Music for Piano)* لفريق

ما هى الألبومات الموجودة لديك والتى لها عنوان ذو معنى خاص بك؟

توصيات شخصية:

أسطوانة آرون سكاى الجديدة، *Skyy's the Limit*.

اقتن بعض أغانى الراب والجاز الرومانسية مثل:

Love Letter, Can't Stop Lovin You

بالإضافة إلى العمل الناجح The One

ناردا لابل.

- *Beauty of Love* لـ "شارداد".
- *My Heart* لـ "مارتينا ماكبرايد".
- *No Ordinary Love* لفريق "سايد".
- *Let's Talk About Love* لـ "سيلين ديون".
- *Fields of Gold* لـ "ستينج".
- *Dressed to Kill* لـ "كيس".
- *Heart to Heart* لـ "ديفيد سانبورن".
- *Let's Live for Today* لفريق "ذا جراس رووتس".
- *You Got What it Takes* لفريق "دايف كلارك فايف".
- *Dirty Mind* لـ "برنس".
- *Love to Love You Baby* لـ "دونا سامر".
- *Please Love Me Forever* لـ "بوبى فينتون".

"أحبك"

١٤٩ "أحبك"، هذه العبارة شائعة الاستخدام، متعددة الأغراض...والتى لا نمل أبداً من سماعها. قلها. قلها كثيراً، قلها *بإحساس*، قلها من قلبك.

١٥٠ الطوابع المقلوبة على الأظرف تعنى " أحبك".

بدأ هذا التقليد فى الحرب العالمية الأولى عندما كان الجنود ومحبوباتهم يتبادلون خطابات الحب فيما بينهم متضمنة "شفرة الحب" هذه.

١٥١ بإمكانـك أن تتعلـم كيـف تقـول "أحبـك" بلغـة الإشارة. وسيوضح لك الكتابان التاليان ذلك:

- *The Joy of Signing* تأليف "لوتى ريكوف".
- وكتاب *A Basic Course in American Sign Language* تأليف "توم هامفريس".

إذا كنـت أكـثر طموحـاً يمكنـك أن تبتعد عـن مجـرد كلمـة "أحبك" البسيطـة وأن تتعلما كيف تقومان بمحادثات حـب صامتـة ومألوفة مـع بعضكمـا البعض فـى الغرف المزدحمة.

١٥٢ استدعها من العمل لا لسبب غير أن تقول لها: "أحبك".

أغنية الفصل:

I Love You
لفريق "كلايماكس بلوز"
I Love You
لـ "فيث هيل"
I Love You
لـ "دونا سومر"
I Love You
لـ "سارة ماكلاكلان"
I Love You
لـ "سيلين ديون"
I Love You
لـ "مارى جيه. بليج"

"أحبك" بكل لغات العالم

١٥٣

١. الإنجليزية: I Love You
٢. قبيلة الأباتشى: Shi ingôlth:a
٣. العربية:أحبك
٤. الأرمينية: Sìrem zk ez
٥. الأزتيك: Nimitzlaco' tla
٦. البنغالية: Ami tomake bhalo basi
٧. البلغارية: Obìcom te
٨. البورمية: Chítte
٩. الكمبودية:khñoms(r)alaň neak
١٠. الكانتونية الصينية: Kgoh òi nei
١١. قبيلة شيروكى: kykéyu
١٢. قبيلة الشينى: Ne-méhotatse
١٣. الصينية: Wo ài nei
١٤. التشيكية: Miluji vás
١٥. الدانماركية: Eg elskar dig
١٦. الهولندية: It hous van jou
١٧. المصرية: أنا بحبك
١٨. الإسكيمو: Nagligivaget
١٩. الفنلندية: Mínä rákistan sìnua
٢٠. الفرنسية: Je t"aime
٢١. الغالية (الأيرلندية): Mo ghradh thú
٢٢. الألمانية: Ich liebe dich
٢٣. اليونانية: Sàs agapo
٢٤. الرومانية: Mándi komova toot
٢٥. الهاواى: Aloha wau ia oe
٢٦. العبرية: Anì ohev otakh
٢٧. الهندية: Mayn toojh ko pyár karta hun
٢٨. المجرية: Szeretlék
٢٩. الأيسلندية: Eg elska pig
٣٠. الإندونيسية: Saja tjinta padamu
٣١. الأيرلندية: Thaim in grabh leat
٣٢. الإيطالية: Ti amo
٣٣. اليابانية: Ai shite imasu
٣٤. الكورية: Na nun tangshinul sarang hamnida
٣٥. الكردية: Asektem
٣٦. اللاتينية: Ego te amo
٣٧. الماندرين: Wo ài ni
٣٨. الموهوكية: Konoronhkwa
٣٩. النرويجية: Jeg elsker deg
٤٠. الفارسية: Aseketem

٤١. البولندية: Ja cie kocham
٤٢. البرتغالية: Eu te amo
٤٣. الروسية: Ya lyablyu tyebya
٤٤. الساموية: O te alofa ya te oe
٤٥. السنسكريتية: Aham twan sneham karomi
٤٦. السيو: Techi' hila
٤٧. الصومالية: Wankudja 'alahai
٤٨. الأسبانية: Te amo
٤٩. السواحلية: Mimi naku penda
٥٠. السويدية: Jag älskar dig
٥١. التايوانية: Ngúa ai dì
٥٢. التايلاندية: Pom rak khun
٥٣. التبتية: Khyod:la cags:so
٥٤. التركية: Seni severim
٥٥. الأوكرانية: Ya vas kikháyu
٥٦. الفيتنامية: Anh yëu em
٥٧. الويلزية: Rwy'n dy garu di
٥٨. اليدية: Ich libe dich
٥٩. اليوغوسلافية: Ja te volim
٦٠. الزولو: Ngi ya thandela wena

كن مبدعاً

١٥٤ اصنع "جرة للأفكار الرومانسية".

- اكتب مائة فكرة رومانسية على قطع مختلفة من الورق. ضعها جميعاً فى جرة. ومرة كل أسبوع، يسحب أحدكما فكرة بطريقة عشوائية وعليه أن ينفذها خلال الأسبوع الذى يليه، ثم تبادلا الأدوار.
- أو ضع أرقاماً على قطع من الورق من ١ وحتى ١٠٠١. التقط رقماً، ثم ارجع إلى الفكرة المطابقة له فى هذا الكتاب.(إذا أردت أن تقوم بهذا النشاط، ربما ترغب فى تخطى فصل "لا تبخل بنفقاتك"!).
- أو ضع أرقاماً على قطع من الورق من ١ إلى ١٠٠٠٠(١) ـ واستخدم جرة الأفكار الرومانسية

كل شخص يمتلك بداخله قوة إبداعية هائلة. كل ما عليك فقط هو أن تستغلها.

لتختار الأفكار المطابقة للأرقام فى كتابى: *10,000 Ways to Say I Love You*

١٥٥ هـل هى من محبى الكلمات المتقاطعة؟ اصنع لها أحجية كلمات متقاطعة مصممة لهـا خصيصًا! اجعل مفاتيح حل هـذه الأحجيات عبارة عن ذكريـات علاقتكما وحياتكما معاً، بما فيها النكات الخاصة، والعبارات المضحكة، وأسماء الأغانى المفضلة. (وربما بعض الأشياء المثيرة!إمممم؟!).

ولكـى تفاجئهـا مفاجأة حقيقيـة؛ الصق بدقـة الكلمات المتقاطعـة الخاصة بها علـى الكلمات المتقاطعة فى العدد الأسبوعى فى *صحيفة نيويورك* تايمز - وانتظر حتى تكتشف الأمر بنفسها!

١٥٦ أزل ماكينة التشغيل من إحدى البطاقات الموسيقية وثبتها بطبق العشاء أو داخل علبة شيكولاتة على شكل قلب.

كن مستعدًا

١٥٧ كن مستعدًا – لأى شىء! اصنع "خزانة هدايا".

- اجمع الهدايا مبكرًا؛ اشتر الأشياء فى موسم التخفيضات؛ اطلب كميات كبيرة وستحصل على تخفيضات؛ اشتر الأشياء خلال نهاية موسم الشراء حيث التخفيضات فى الأسعار؛ اشتر الهدايا كلما استهواك ذلك، ثم خزنها واحتفظ بها لتستخدمها فيما بعد!
- فلن تكون مضطراً مجدداً لأن تهرع فى اللحظة الأخيرة لتبحث عن هدية عيد الزواج.
- ستحصل على المزيد من المتعة والمرح عند تقديم الهدايا.
- سيقدر شريك حياتك ذلك.
- ستوفر المال!

• ستكون مستعداً لأن تفاجئها عندما يستهويك ذلك.

إذا كنت تعيش فى منزل صغير للغاية أو شقة، اصنع "درجاً للهدايا" أو خزن "صندوق الهدايا" تحت سريرك.

١٥٨ كن مستعداً للخروج فى نزهة رومانسية مفاجئة! اجعل / اجعلى "حقائبه" أو "حقائبها" معدة للسفر المفاجئ طوال الوقت. ضعها تحت السرير أو فى صندوق السيارة.

قد يبدو "الاستعداد للأمور المفاجئة" تناقضاً، ولكنه ليس كذلك.

١٥٩ كن مستعداً للتسوق! اعرف جميع مقاسات شريك حياتك! يجب أن تكون قادراً على شراء أى نوع من الملابس لها أو له، وحاول أن يكون المقاس مناسبًا معظم الوقت.

• هل تستطيع شراء أى نوع من الملابس الداخلية؟ معطفاً؟ بلوزة؟

• هل تستطيعين أن تشترى له زوجاً من الأحذية؟ زوجاً من القفازات؟ قبعة؟

هذه قائمة بالأشياء التى يجب أن تكون جاهزة وفى متناول يديك دائماً:

زجاجة شراب

بطاقة تحية رومانسية

بطاقة تحية مثيرة

طوابع حب

"تقويم للأحداث" محلى/دولى

القليل من الشموع

سائل فقاعات الحمام المعطر

" هدية صغيرة من الحلى" مضحكة

القليل من المال الإضافى

أسطوانة موسيقى رومانسية

زجاجة من زيت التدليك

دائماً، دائماً، دائماً

١٦٠ دائماً، دائماً، دائماً كن مرتبطاً بالطرق الخاصة، والبارزة، والفريدة التى استمتعتما فيها معاً.

- ما هى أكثر متعة شعرتما بها وأنتما ترتديان ملابسكما؟ حسنا، افعلا ذلك ثانية!
- ما هى أكثر متعة شعرتما بها وأنتما عاريان؟ حسناً!؟!

أغنية الفصل:

Always لـ"بون جوفى"
Always لفريق "يو تو"
Always لفريق "بلينك 182"

١٦١

- اكتشف "الأمور المثيرة للغضب" لدى شريك حياتك، وخذ على نفسك عهدًا ألا تقدم عليها أبداً.
- اكتشف مصادر شكوى شريك حياتك ـ وتجنبها.
- اكتشف "الأمور غير المعروفة" لشريك حياتك - وساعده أو ساعدها للتكيف معها.
- اكتشف "الأمور المحبوبة" لشريك حياتك ـ وأكثرا منها.
- اكتشف السلوكيات التى تغضب شريكك منك - وتجنبها.
- اكتشف ما يثير شريكك - ومارسه، مارسه، مارسه!

متى كانت آخر مرة لعبتما فيها معاً؟

١٦٢ تذكر دائماً أنه توجد العديد - الآلاف، بل الملايين! - من الطرق للتعبير عن الحب. وتذكر أن من حق شريك حياتك أن يعبر عن حبه أو حبها بطرق قد لا تريدها أو تتوقعها. عندما تصر على أن الرومانسية يجب أن تتخذ شكلاً معيناً، فهذا يعكس قسوتك وعدم ثقتك.

بالطبع، لك كل الحق فى الحصول على بعض الرومانسية بالطريقة التى تريدها، ولكن لا تتوقع أن يقرأ شريك حياتك أفكارك! فإذا أردت شيئاً فى حياتك، فعليك أن تتحمل مسئولية توضيحه للآخرين. يمكنك ببساطة أن تتحدث إلى شريك حياتك عن احتياجاتك ورغباتك. البعض يفهمون الإشارات الضمنية، بينما يحتاج آخرون لقوائم ورسائل تذكير.

فإن كنت متوافقًا مع شخصية شريك حياتك وليس ضدها، فإن علاقتكما ستكون أكثر سعادة.

كتب لتعزيز المتعة فى حياتك:

Play Therapy with Adults

لـ "تشارلز إى. شيفر"

Play Therapy: The Art of Relationship

لـ "جارى إل. لاندريث"

Beyond Love and Work: Why Adults Need to Play

لـ "ليندور تير"

إياك، ثم إياك ثم إياك

١٦٣ عندما تتحدث إلى محبوبتك فى الهاتف، لا تقاطع المحادثة أبداً، أبداً، أبداً لتجيب على مكالمة أخرى من خلال خاصية انتظار المكالمات. اجعل جهاز الرد الآلى يجيب على المكالمة الواردة. الأزواج الذين يتمتعون بعلاقة من الدرجة الأولى الممتازة يعلمون أنه من الضرورى أن يولوا انتباههم لبعضهم دون أى تشتيت.

١٦٤

- لا تستفزا بعضكما أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تقلل من احترامك لها أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تحرجيه أمام الناس أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تمنحها الشيكات كهدية أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تتذمر أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تنس عيد ميلاد شريك حياتك أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا ترم شيئًا يخصه أو يخصها أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تخونا الثقة أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تشر إلى زوجتك "سيدتى العجوز" أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تعطها هدايا عملية أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تقل: "نعم، عزيزتى" لتهدئها فقط أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تسخر من أعراض دورتها الشهرية أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تتوقفى عن ممارسة العلاقة الحميمة معه لمعاقبته أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تعاملها "بالمعاملة الصامتة" أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تعيدى له سيارته وخزان البنزين فارغ أبداً، أبداً، *أبداً.*
- لا تقل: "ما عشاء اليوم؟" قبل أن تقول: "أحبك" أبداً، أبداً، *أبداً.*

لا تقل أبداً أبداً أبداً:
" لقد قلت لك ذلك".

هدايا، هدايا، هدايا

١٦٥ إليك ستة وأربعين نوعاً من الهدايا:

١. الهدية المفاجئة
٢. الهدية البسيطة
٣. هدية "ما كنت أريده دائماً"
٤. الهدية الرومانسية الكلاسيكية
٥. هدية العطور
٦. الهدية المثيرة
٧. هدية "أوه، ماكان ينبغى عليك ذلك! ـ ولكننى أحبها"
٨. الهدية الإلزامية
٩. الهدية الاختيارية
١٠. الهدية المجنونة
١١. الهدية التذكارية
١٢. هدية "كيف وجدت ذلك؟"
١٣. الهدية المصنوعة بالمنزل
١٤. الهدية باهظة الثمن
١٥. الهدية الفكاهية
١٦. الهدية التى تستمر فى إعطائها
١٧. الهدية العملاقة
١٨. الهدايا الموسيقية
١٩. الهدايا ذات الطابع الشخصى
٢٠. هدية السفر
٢١. هدية الطعام
٢٢. الهدية باللون المفضل له أو لها
٢٣. الهدية ذات المغزى
٢٤. الهدية المضحكة
٢٥. الهدية العملية
٢٦. الهدية الطائشة
٢٧. الهدية الراقية
٢٨. هدية شهادة الرومانسية
٢٩. هدية داخل هدية داخل هدية
٣٠. الهدية الملفوفة بطريقة جميلة
٣١. هدايا أعياد الميلاد
٣٢. هدايا المناسبات السنوية
٣٣. هدية الوقت
٣٤. الهدية النقدية
٣٥. هدية الكوبونات المالية
٣٦. أنت نفسك كهدية
٣٧. الهدية الرخيصة

٣٨.الهدية الساحرة
٣٩.هدية الزهور
٤٠.الهدية بدون سبب
٤١.هدية إرث العائلة
٤٢.الهدية الفنية
٤٣.الهدية المنحطة
٤٤.هدية الشيكولاتة
٤٥.هدية الرحلة البحرية
٤٦.الهدية فى لفة صغيرة جدًّا

قد تلهم تلك القائمة تفكيرك، أو تمنحك دفعة، أو ربما تستفيد منها كرسالة تذكيرية.

المزيد والمزيد من العلاقة الحميمة

١٦٦ إليك شيئاً قد يدهشك:
"على الرجل أن يمتع زوجته لتصل لذروة المتعة الجنسية قبل (أن يصل هو)". هذه النصيحة العملية / الجنسية / الروحانية مأخوذة من الكتاب الرائع: *Kosher Sex: A Recipe for Passion and Intimacy* للمؤلف شميولى بوتيتش.

أغنية الفصل:
Sexy Back
لـ "جاستين تيمبرليك"

١٦٧

- احسب الوقت الخاص بكما: ما مدى سرعة ممارستكما للعلاقة الحميمة؟
- احسب الوقت: كم من الوقت يمكن أن تطيلا ممارسة العلاقة الحميمة؟؟

١٦٨

- زد من تردد المضاجعة بنسبة ٣٣٪.
- زد من الوقت الذى تقضيه فى المداعبة بنسبة ١٥٠٪.
- زد من جودة علاقتكما الحميمة بنسبة ٢١٪.
- كن أقل جموحًا أثناء ممارسة العلاقة الحميمة بنسبة ١٥٪.

علق الهدال على سريرك. (ليس فى عيد رأس السنة فقط!).

١٦٩ تعلم كيف تبرمج مسجل الفيديو الرقمى الخاص بك! فقد يؤدى هذا لمزيد من الجنس. سجل البرنامج التليفزيونى المفضل له أو لها. مارسا الحب أثناء هذا الوقت. (نصيحة: اختارى برنامجه المفضل الذى تصل مدته إلى ساعة، وليس المسرحية الهزلية التى تستمر لنصف ساعة).

١٧٠ استخدم مقويات لتحسن من مضاجعتك. إليك مهمة الليلة: أولاً، اشتر ديربى. (أجل، ديربى - إحدى تلك القبعات القديمة). ثم استأجر فيلم، *The Unbearable Lightness of Being*. وسوف تعرف كيف تستخدم الديربى بطريقة فعالة.

إليك دليل إحدى المجلات الرومانسية اتصل بـ 800-423-9494. أو قم بزيارة الموقع التالى: www.playboy.com

عبارات الحب (٥)

١٧١ ضع عبارة حب صغيرة *داخل* بالونة. ضع الرسالة، انفخ البالونة واربطها، ثم اربط الخيط بإبرة.

"الحب هى تلك الحالة التى تكون فيها سعادة الطرف الآخر أمرا ضروريا لسعادتك".
ـ روبرت إيه. هينلين

١٧٢ كن مستعداً ببطاقات التحية. اخرج فى عطلة نهاية هذا الأسبوع واشتر بطاقات تحية بما يساوى ٥٠ دولاراً. لا تسأل، قم *بذلك فقط!* توجه إلى أقرب متجر لبيع البطاقات واقض ساعة كاملة فى قراءة *مئات البطاقات*. اشتر بعض البطاقات العاطفية. اشتر بعض البطاقات المثيرة. اشتر العديد من *بطاقات أعياد الميلاد*. اشتر بطاقات الصداقة. اشتر بطاقات بدون كتابات أو نقوش، وبذلك تستطيع أن تختبر قدرتك على الإبداع.

- لا تنس أن تحفظ بعضًا من تلك البطاقات فى مكان عملك.
- ضع الطوابع على الأظرف مسبقاً (*طوابع الحب*) لتوفر الوقت فيما بعد.

١٧٣ إليك بعض النصائح الإبداعية لخطابات الحب الخاصة بك، عبارات الحب، الشعر، والنصائح الرومانسية.

- اكتبها على ورق البرشمان الأنيق.
- لفها فى لفائف، واربطها بشرائط.
- اجعل لها إطارًا.
- اكتبها بخط اليد.
- انظم قصيدتك لتتماشى مع أنغام الموسيقى.
- سجل الأغنية الجديدة.

إليك فكرة لطيفة! انظم قصيدتك على أنغام الموسيقى! راجع الفهرس المدرج "لمؤلفى الأغانى".

- انشر خطابات حبك فى كتاب.
- ضع ملاحظة حب فى قسم الإعلانات المبوبة فى الجريدة.
- اصنع ملصقاً لقصيدة حب.
- اكتبها على حاسوبك؛ وزخرفها.
- اكتب خطاباً *بالشفرة*.

عبارات الحب (٦)

كن مبدعاً واستمتع بعبارات الحب!

١٧٤ عندما تسافر، أعطها باقة من الورود؛ وردة لكل يوم ستغيب فيه، وأرفق بها عبارة تذكر شيئاً من هذا القبيل:

" تلك الزهور الثلاث تمثل الأيام الثلاثة التى سأبتعد عنك فيها، وهى ترمز أيضاً للحب، المتعة والضحك الذى تشاركناه معاً ".

١٧٥ أعطها زهرة أخرى وعبارة حب مرفقة بها عندما تكونان بعيدين عن بعضكما: أعطها زهرة "لا تنسنى". وعبارة:

"لا تنسنى عندما أكون بعيداً عنك. لن تكونى مطلقاً بعيدة عن فكرى لأنك دائماً فى قلبى".

١٧٦ أرسلى له وردة، والرسالة هى: " هذا البرعم لك".

١٧٧ أزل جميع الأشواك من دزينة من الورود الحمراء طويلة الساق قبل أن تعطيها لمحبوبتك، والرسالة هى:

" تلك الزهور ترمز لحبى لك، فهو حب مثالى، نقى، يخلو من الأشواك. لست مثالياً ولكن حبى لك كذلك".

انتبه للتورية!

١٧٨ أعطها زهور الزنبق، واكتب ملاحظة تقول: (برعمان = شفتان)!

لوعة الحب

١٧٩ أرسل لها خمس باقات كبيرة من الزهور فى العمل بتوقيت منتظم بحيث ترسل واحدة كل ساعة، بدءاً من الساعة الواحدة. اكتب لها رسالة حب تتكون من خمسة أجزاء، وأرفق جزءاً من الأجزاء الخمسة مع كل باقة زهور.

أغنية الفصل:

Love Sick

لـ "بوب ديلان"

١٨٠ أثناء لقائهما الأول، التقطت هى بنساً من الأرض وقالت: "بنساً مقابل أفكارك". فأطلعها على أفكاره ودفعت له البنس. (ادخر البنس). وبينما استمرا فى مواعدة بعضهما غالباً كان يتبادلان البنسات كتذكارات حب خاصة. وفى أحد الأيام، بعد عامين، قدم لها صندوقين من الخواتم. وبينما كانت تفتحهما قال: "بنس مقابل أفكارك... والماسة مقابل قلبك. هل تقبلين الزواج منى؟".

سميا ابنتهما الأولى بينى (بنس). وفى عيد زواجهما العاشر قدم

لها بنساً نادراً يرجع إلى القرن التاسع عشر معلقا فى حلية أنيقة، وفى عيد زواجهما العشرين قاما بزيارة مصلحة صك النقود الأمريكية خلال إجازتهما، وهما يقومان الآن بجمع البنسات فى جرار ضخمة لحفيديهما.

"الأمر المميز للوقوع فى الحب هو أنك إذا قمت به بطريقة صحيحة، فلن تكون مضطراً أبدًا للمعاناة".
ـ كيندال ليبتسكى

١٨١ شاهدا فيلماً بذيئاً (عمداً)؛ اجلسا فى الشرفة؛ وحاولا تمثيله فى الظلام.

وصفات للحب

١٨٢ الوصفة الأولى للرومانسية: امتدحها. كرر ذلك مابين أربع إلى ست ساعات.

أغنية الفصل:
Somebody Get Me a Doctor
لـ "فان هالين"

١٨٣ الوصفة الثانية للرومانسية: قل "أحبك" ثلاث مرات يومياً على الأقل. كرر الجرعة كل يوم لبقية حياتك.

١٨٤ الوصفة الثالثة للرومانسية: عانقها كثيراً!

١٨٥ احصل على زجاجة حبوب فارغة.

املأها بحبات إم آند إم الخضراء. اصنع بطاقة خاصة، واجعلها على هذا النحو:

المريض: (الاسم الذى تستخدمه لتدليل محبوبتك).
العلاج: محرر الشهوة الجنسية ـ قوة الإضافية!
الآثار الجانبية: لوعة الحب وارتفاع درجة الحرارة.
الجرعة: حفنة أو حفنتان.
تكرار الجرعة: مراجعة الطبيب المشخص فقط!
الطبيب: دكتور الحب، (اسمك).

أفكار إضافية:

- اصنع بطاقة مثيرة تصف طريقة استعمال لزجاجة زيت تدليك.
- اصنع وصفة مناسبة لزجاجة مهدئ سعال مليئة بالشراب.
- أقنع طبيبها أو طبيبه أن "يصف" أحد هذه التركيبات الدوائية لمحبوبتك.
- أقنع صيدليًا محليًا أن يعطى أحد تلك الإبداعات لمحبوبتك!

اكتب لها وصفة لدزينة من رقائق بسكويت الشيكولاتة؛ ثم قم بطلبها.

مساعدة لليائسين

١٨٦ مصادر المساعدة الرومانسية متوفرة على الإنترنت! فهناك النصيحة! المنتجات! الكتب! فهناك كثير من هذه الأشياء متوفرة بالمجان، وأشياء أخرى متوفرة للتسليم ليلاً، وإليك عينة مختصرة:

- احصل على الاقتباسات لتعزيز رسائلك الرومانسية من موقع: www.quoteland.com
- احصل على المزيد من الاقتباسات لتعزيز عباراتك الرومانسية من موقع: www.quotationspage.com
- أشعار أغانى الحب متوفرة على موقع: www.romanticlyrics.com
- البطاقات المجانية، والقصائد، والأفكار، إلخ متوفرة على موقع: www.lovingwhisper.com
- النصائح الرومانسية على موقع: www.1001waystoberomantic.com

اعرف المناسبات السنوية
جميعها...
أول مرة مارستما فيها العلاقة الحميمة
أول يوم تقابلتما فيه
أول شجار كبير بينكما
موعدكما الأول
اليوم الذى انتقلتما فيه معاً
القبلة الأولى
اليوم الذى اشتريت فيه منزلكما
اليوم الذى حملت فيه بطفلك الأول
أول مرة قلت فيها: "أحبك"

١٨٧ هل أنت مستعد؟ دوِّن ملاحظاتك الآن. إليك أربع عشرة طريقة مبدعة للاحتفال بعيد الحب:

١. استأجر جناح شهر العسل فى فندق محلى.
٢. احصل على إجازة من العمل يوم عيد الحب.
٣. يوم واحد لا يكفى للاحتفال بعيد الحب! احتفل لمدة أسبوع كامل!
٤. اشتر عشرة صناديق من دمى عيد الحب، واغمر شريك حياتك بها!
٥. أعط شريكك بطاقة تهنئة كل ساعة.
٦. اصنع قطعاً من الكعك على شكل قلوب.
٧. اصنع بطاقة عيد حب ضخمة على ظهر ملصق سفر -
٨. واحصل على تذاكر إجازة (لهذا المكان) الموجود على هذا الملصق.
٩. خطط ليوم كامل من الموسيقى الرومانسية.
١٠. ابقيا فى السرير وتناولا الإفطار.
١١. أرسل لها عشراً من بطاقات عيد الحب.
١٢. أرسل لها مائة من بطاقات عيد الحب!
١٣. اقضيا اليوم بأكمله فى مشاهدة الأفلام الرومانسية.
١٤. أهدِ فتاتك العصرية قطعة من المجوهرات القديمة.

أمل لليائسين

١٨٨ لمساعدتك فى خططك الرومانسية، إليك ٢٣ نوعاً من المفاجآت الرومانسية:

١. مفاجآت لا تحدث سوى مرة واحدة فى العمر
٢. المفاجآت الظاهرة
٣. المفاجآت الخداعية
٤. المفاجآت الصادمة
٥. المفاجآت الغامضة
٦. المفاجآت الكاملة
٧. المفاجآت الكبيرة
٨. المفاجآت الصغيرة
٩. المفاجآت المتوقعة
١٠. المفاجآت باهظة الثمن
١١. التذاكر المفاجئة
١٢. المفاجآت الجماعية
١٣. الإجازات المفاجئة
١٤. المفاجآت العامة
١٥. المفاجآت الخاصة
١٦. المفاجآت المشتركة
١٧. مفاجآت منتصف الليل
١٨. المفاجآت فى مكان العمل
١٩. المفاجآت المثيرة جنسيًّا
٢٠. المفاجآت المضحكة
٢١. المفاجآت ذات المغزى
٢٢. المفاجآت المختلفة عن الشخصية
٢٣. مفاجآت الحلوى

كوبون مفاجأة رومانسية

مفاجأة!

سنهرب معاً إلى رحلة نوم وإفطار فى عطلة نهاية هذا الأسبوع!

نصائح السفر

١٨٩ اذهب سرًا إلى المطار فى الليلة السابقة ليوم سفرها فى إحدى الرحلات. وخذ وردة حمراء، واستأجر واحدة من تلك الخزانات الصغيرة فى محطة شركة الانتظار بالمطار، وضع الزهرة فى الخزانة، عد إلى المنزل. وقبل أن ترحل عن المطار، سلمها مفتاح الخزانة.

إننى أحب تلك النصيحة!

١٩٠ عندما تسافر بدونها: أرسل لها بطاقة أو ملاحظة فى اليوم السابق لرحيلك عن المدينة، وبذلك ستحصل عليها أثناء غيابك.

١٩١ عندما تكونين مسافرة بدونه، اتركى له بطاقة تحية لكل يوم ستكونين فيه بعيدة عنه.

١٩٢ عندما تكون مسافراً لأيام عديدة بدونها، اترك وراءك مجموعة من الرسائل نصها: "أنا أفكر فيك".

- اشتر ظرفًا من ورق مقوى لكل يوم ستكون فيه بعيداً.
- خصص كل واحد ليوم من أيام الأسبوع، واملأ كل واحد منها بشىء معين.

شىء مثل: الحلوى المفضلة لها، قصائد شعرية، رسائل صغيرة، مجلات، صورة لك مع ملاحظة مضحكة، "كوبون حب" للاستخدام لدى عودتك، وقطعة من الملابس الداخلية مع ملاحظة تقول: "ارتدى هذه عندما أعود".

١٩٣ عندما تنوى السفر، ألصق صورتك على وسادتك.

إذا كان كلاكما يحب النزهات، احرصا على وجود معدات التخييم فى صندوق السيارة، وبالتالى ستكونان مستعدين لنزهات مفاجئة.

حقيبة سفر مليئة بالرومانسية

١٩٤

- ضعى له بطاقة حب فى حقيبة سفره. ضعى عشرًا!
- خبئى "رسائل حب" صغيرة فى كل مكان: فى جواربه وأحذيته وجيوب القمصان وجيوب البنطلونات وجيوب السترات وجيوب حقيبة الأوراق وحقيبة السفر ومحفظته ودفاتره والملفات.
- ضعى له حلواه المفضلة (أى نوع لا يذوب).

تعريف العفوية:
أن تقررا فى ظهيرة اليوم السفر إلى مكان ما - أى مكان - فى مساء نفس اليوم الذى تقرران فيه ذلك. وأن تسافرا دون أى حقائب على الإطلاق. وأن تشتريا ما تريدان.

١٩٥ ضعى له قائمة أغانٍ معدة حسب رغبته على مشغل الأغانى الخاص به قبل أن يسافر فى رحلة عمل. أخبريه بألا يشغلها حتى تحلق الطائرة فى السماء.

١٩٦ عندما تكون مسافرة بمفردها، أعطها "عدة نجاة السفر". (قد يكون من اللطيف أن تضعها فى صندوق هدايا أو حقيبة مبهرجة - ولكنك لست مضطراً لذلك. يمكنك أن تقوم بذلك مستعيناً بحقيبة تسوق أو صندوق أحذية محدد بقلم تحديد). املأها بأشياء مضحكة، وحلوى، ورسائل، إلخ.

خطط لرحلة مفاجئة. املأ حقيبة سفرها ببالونات الهيليوم، وأرفق بكل بالونة تلميحاً يشير إلى وجهتكما.

١٩٧ اطلبى المساعدة من حراس مبنى الفندق!

فهم مصادر مهمة، وسيقومون بأى شىء من أجلك: بدءاً من الأشياء العادية مثل توصيل الشراب ورسائل الحب لغرفته، وحتى الأشياء غير العادية - مثل ملء غرفته بمائة بالون...أو إخفاء هدية خاصة فى حوض الحمام... أو أى شىء غريب يمكن أن تفكرى فيه!

١٩٨ أرسل لها بطاقة ترحيب إلى الفندق الذى تقيم فيه، وبذلك ستكون فى انتظارها عندما تصل.

المرح والألعاب

١٩٩ اصنع لها "لعبة" كدليل على أنك رومانسى.
احصل على رامى كرة من رقعة لعب قديمة؛ غط التعليمات الأصلية؛ قسم الدائرة إلى ١٢ قسماً. اكتب أنشطة رومانسية مختلفة فى كل قسم. تبادلا الأدوار فى رمى الكرة كل أسبوع.

٢٠٠ اذهبا معًا إلى احتفال، أو معرض أو متنزه ترفيهى. اركبا ألعاب الملاهى، ومارسا الألعاب المختلفة. تناولا النقانق وحلوى غزل البنات، واربح دمية واهدها لها، وقبلها فى نفق الحب.

يعتقد الشباب أنه يجب عليهم أن يحرزوا "نقاطاً" ليصبحوا رومانسيين. حسناً، جربى ذلك: اصنعى "لعبة" من الحب، وامنحيه "نقاطاً". قد تكون هذه أفضل متعة تحصلين عليها طوال العام!

٢٠١ قوما بزيارة متجر لمعدات المسارح معاً واستأجرا بعض الأزياء. (ليس فقط من أجل أحد الأعياد، ولكن من أجل زوج من المغامرين...)

- للشباب: تقمص دور راعى بقر، أو طبيب، أو شرطى، أو ميكانيكى، أو رائد فضاء.
- للفتيات: تقمصى دور راقصة باليه، أو شرطية، أو طبيبة، أو رئيسة فريق تشجيع، أو جنية.

٢٠٢ اذهب فى جولة "للبحث عن هدية من الحلى البسيطة". إليك كيف يتم الأمر: ليحصل كل منكما على عشرة دولارات وثلاثين دقيقة ليتسوق للآخر. الغرض من هذا هو شراء أكبر قدر ممكن من "الحلى البسيطة" المرحة/ الغريبة/ المعبرة/ المدهشة لشريك حياتك، وبعد ذلك تقابلا فى منتصف المركز التجارى، افتحا الهدايا، واقضيا معًا وقتًا ممتعًا.

غريب ومضحك

٢٠٣ رحبى به لدى الباب بقصاصات من الورق الملون، والضجيج وقبعات الحفلات.

٢٠٤ مارسا "الرومانسية التخاطرية"، فعندما تبتعدان عن بعضكما، اتفقا على التوقف عن أى شىء تقومان به، وأن يفكر كل منكما فى الآخر ولا شىء آخر لمدة دقيقة، فى وقت محدد مسبقاً.

٢٠٥ مارسا لعبة "رومانسية السنة الكبيسة"، فعندما يأتى يوم التاسع والعشرين من فبراير، احصل على إجازة من عملك واجعل هذا اليوم " يوم الرومانسية" الخاص بكما. امنحها هدية الوقت - أربعاً وعشرين ساعة - لمحبوبتك!



٢٠٦ هل سبق لك ورأيت١٠٠٠٠ ورقة نقدية من فئة الدولار منثورة فى غرفة معيشة شخص ما؟ حسناً، أنا أيضاً لم أر ذلك - ولكن إحدى السيدات أقرت بأن هذا ما فعله زوجها لنسبة من الأرباح قد حصل عليها فى أحد الأعوام بعد موسم من المبيعات الكبيرة. أعطاها جاروفًا وقال: "عزيزتى، كل ما تستطيعين أن تضعيه فى حقيبة الأوراق هذه ملك لك لتنفقيه!"(ولأنها ذكية، رتبت النقود جيداً ثم رحلت بها جميعاً!).

القطط والكلاب

٢٠٧ اجعل حيوانها/ حيوانه الأليف المحبب يشارككما العديد من أوقاتكما معاً، ومن الممكن أن يكون محبو الحيوانات الأليفة متعصبين، لذلك لا تخيرها بينك وبين حيوانها المفضل، لأنه - غالبًا - سيربح حيوانها المفضل.

عامل كلبها معاملة خاصة، واحتفل بعيد ميلاد قطتها، وابحث عن فنادق ترحب بوجود الحيوانات الأليفة.

٢٠٨ يوجد متحف للقطط فى أمستردام بهولندا. يسمى هذا المتحف Cat Cabinet، وهو يعرض الأعمال الفنية التى تبرز دور القطة فى الفن والمجتمع، ولمزيد من المعلومات اتصل بهيئة السياحة الهولندية على الرقم 312-856-0110 أو راسلهم على العنوان التالى ٢٢٥ نورث ميتشيجان أفينيو. سويت ٣٢٦، شيكاغو، إلينوى ٦٠٦٠١. أو قم بزيارة موقع المتحف على الإنترنت:
www.kattenkabinet.com

أحد عشرة بالمائة من مالكى القطط أنهوا علاقة رومانسية بسبب قططهم، وذلك طبقاً لإحدى الدراسات.

٢٠٩ لا تشعر بالانهزام، فمحبو الكلاب لهم متحف للكلاب (متحف American Kennel Club للكلاب) بالقرب من سانت لويس. المتحف مخصص لجمع، وحفظ، وعرض الأعمال الفنية والأدبية المتعلقة بأفضل صديق للإنسان. يوجد المتحف فى تروت جارفيل هاوس، وهو بناية ضخمة مبنية على الطراز الإغريقى فى كوينى بارك، ويبعد ٢٥ ميلاً غرب وسط مدينة سانت لويس. اتصل

لمعلوماتك:
Cat Fancy Magazine، 800-365-4421
www.catchannel.com أو

Dog World Magazine،
www.dogworldmag.com

Dog Fancy Magazine ؛ 800-365-4421
www.dogchannel.com

أيضًا:
- *Aquarium Fish Magazine International and Bird Talk Magazine*
www.animalnetwork.com/animalnetwork

على 314-821-3647

٢١٠ ادرج حيوانها/ حيوانه الأليف المحبب فى بعض أمورك الرومانسية:

- اربط هدية صغيرة فى طوق كلبها فيدو.
- اربط رسالة حب صغيرة فى طوق قطتها فلوفى.
- ضع فى حوض السمك زجاجة فارغة بها رسالة حب.
- ضع خاتماً من الألماس فى صندوق مجوهرات صغير، غطسه فى حوض السمك، ثم أعطها إشارات لمكان وجود هذه الهدية.

الساتان والملابس المخرمة

٢١١ أيتها السيدات، إن لم تتذكرن إلا شيئًا واحدًا من هذا الكتاب عن الجانب الجنسى فى الحب، فينبغى أن يكون هذا الشىء هو: الرجال *يحبون* الملابس الداخلية.

اشتكى الآلاف من الرجال فى فصول تعليم الرومانسية من أن الشىء الوحيد الذى يريدون أن تهتم به نساؤهم بشدة هو ارتداء الملابس الداخلية فى أغلب الأحيان ورغم ذلك يمتنعن عن فعله.

> أيتها السيدات، تذكرن: كلما كان شفافاً، كان أفضل!

٢١٢ اذهبا لشراء الملابس الداخلية معاً، ورافقها داخل غرفة قياس الملابس.

٢١٣ هل تخجل من التسوق فى متجر الملابس الداخلية؟ هذه هى فائدة الكتالوج!

- *Victoria's Secret Catalog*- 800-888-8200, www.victoriassecrets.com

- *Fredrick's of Hollywood Catalog*- 800-323-9525, www.fredricks.com
- *Playboy Catalog*- 800-423-9494, www.playboy.com
- *Dream Dresser* - 800-963-7326, www.wickedpassions.com/dream dresser.html
- *Three Wishes Lingerie*- 919-529-1800 - ext.I www.3wisheslingerie.com
- *Moonliting Lingerie & Costume Company*- 760-962-9904, www.lingerieandcustomeco.com
- *Coquette International* - 800-668-5477, www.coquette.com

كوبون الملابس الداخلية

عليه أن يختار ملابسها الداخلية.

عليها أن تختار الطريقة الجنسية.

يجب أن يزيد عمر المشاركين عن ١٨ عاماً.

الخطط والأمثلة

٢١٤ استخدم التفاصيل الخاصة بقصة حبك لتساعدك فى صنع هدايا ولفتات فريدة من نوعها ومعبرة.

تقابل زوجان لأول مرة بمترو الأنفاق فى بوسطن.

- ذات مرة أعطاها تذكاراً لمترو أنفاق بوسطن فى صندوق مجوهرات، مع ملاحظة تقول: "إليك "تذكاراً" لحبى لك".
- وفى العام التالى صنع من هذا التذكار عقد بمساعدة بائع مجوهرات محلى.
- ذات مرة أقامت له "حفل عيد ميلاد متنقلاً " فى عربة مترو الأنفاق، وقد استقل جميع أصدقائهم القطار من محطات مختلفة بطول شارع بيكون فى بوسطن.
- ولأنهما تقابلا على "الخط الأخضر، كان الأخضر "لونهما المميز"، واستخدماه

فى معظم هداياهما.

- وبالطبع كانت أغنيتهما المفضلة: M.T.A (Charlie on the) لفريق "كينجستون تريو".

٢١٥ فى بعض الأحيان يمكن أن تزود فكرة بسيطة حياتك بأكملها بفرص منح الهدايا. أخبرنا رجل فى فصل تعليم الرومانسية بأنه اشترى لزوجته عقداً بسيطاً من الألماس فى العيد العاشر لزواجهما عبارة عن: سلسلة لطيفة من الذهب وبها ألماسة "صغيرة". وفى عيد زواجهما الحادى عشر أضاف ألم أخرى بمناسبة عيد الميلاد؛ وفى عيد ميلادها أضاف كذلك ألم أخرى. واستمر فى القيام بذلك طيلة ثلاثة وعشرين عاماً حتى الآن!

وفى السنوات التى كان يضيق بها الحال، كان ببساطة يشترى ألماسات أقل ثمناً، وعندما تتحسن الأحوال، كان يستبدل الألماسات الرخيصة بأخرى أغلى ثمناً!

وكان هذا الرجل سعيداً لأنه يوفر الكثير من الوقت فى عدم الذهاب للتسوق(!)- وكانت زوجته سعيدة لأنها تؤمن حقًا أن "الألماس هو الصديق المفضل للفتيات!".

"العلاقة بين الالتزام والشك ليست علاقة عدائية مطلقا. قد يكون الالتزام أكثر صحة عندما تخلو من الشك ولكن يكون كذلك فى حالة الشك".

ـ رولو ماى

النوم والإفطار

٢١٦

- آندرى روز إن، مدينة لودلو، ولاية فرمونت: هو "أكثر الفنادق التى زرناها رومانسية على مدار السنين". فهناك تنوع فى الغرف والأجنحة فى جو يعود للقرن التاسع عشر يرحب بالزوار فى جبل أوكيمو. اتصل بـ 800-223-4846 أو قم بزيارة موقعه على شبكة الإنترنت www.andrieroseinn.com
- بلو لايك رانش، خارج دورانجو، كولورادو: هو فندق "مميز للغاية حتى أنه لا توجد علامة بالخارج". اختر بين الفندق الرئيسى والأكواخ الخاصة القريبة من بلو لايك الرائعة. اتصل بـ 888_258_3525 أو قم بزيارة موقعه على شبكة الإنترنت www.bluelakeranch.com
- إن أوف مونت أدا، أفالون، كاليفورنيا. "تعريف الرومانسية: جزيرة خاصة فى كاليفورنيا تمنع وجود السيارات". وهو عبارة عن ست غرف فى قصر مهيب مجهزة بشكل رائع بالتحف والمواقد. اتصل بـ 800_608_7669 أو قم بزيارة موقعه على شبكة الإنترنت www.innonmtada.com
- دون جاسبر كومباوند، سانت فى، نيو مكسيكو. يتضمن هذا الصرح المبنى على الطريقة الكلاسيكية ستة أجنحة خاصة تتمتع بفناء من الحدائق. اتصل بـ 888-986-8664 أو قم بزيارة الموقع الإلكترونى: www.dongaspar.com
- إن أت لونج لايك، نابلس، ماين، حيث يتم تزويد غرف النزلاء بأشياء تضفى الطابع الأصلى لبلدانهم وذلك من خلال التحف الأنيقة، واللحافات المنفوشة، والوسائد. اتصل بـ 800_437_0328 أو 207-693-6226 أو قم بزيارة الموقع الإلكترونى www.innatlonglake.com
- تيريل هاوس، نيو أورليانز، لويزيانا. يعود تاريخه إلى ١٨٥٨، يقع هذا الفندق فى مقاطعة لور جاردن من نيو أورليانز. يحيطك هذا المنزل بسحر الجنوب، والثريات الأثرية، والمواقد الرخامية وصالات الاستقبال الأنيقة. يقع هذا المنزل فى شارع ممتلئ بمتاجر الآثار ونوادى موسيقى الجاز. اتصل بـ 866 _ 261 _9687، أو قم

بزيارة الموقع الإلكترونى www.terrellhouse.com

- سان يسدرو رانش، سانتا باربرا، كاليفورنيا. المكان المفضل لصفوة ممثلى هوليوود: فيفيان لى ولورانس أوليفير تزوجا هناك؛ وبعدهما جون هارلو، أودرى هيبورن، فريد أستاير. اتصل بـ 8876_ 863_008 أو قم بزيارة الموقع الإلكترونى www.sanysidr-ranch.com

مصادر شبكة الإنترنت لأماكن النوم والإفطار:

www.innplace.com
www.innfinder.com
www.bedandbreakfast.com
www.bbonline.com
www.bedandbreakfastnetwork.com

المنح والهدايا

٢١٧ اعرف الفرق بين المنح والهدايا.

- الهدية هى شىء تعطيه للمستلم لأنها شىء تريد أن يحصل أو تحصل عليه.
- المنحة هى شىء تكون متأكداً بأن المستلم يريدها.

(لا تزعج نفسك بالبحث عن معنى الكلمات "منحة" و"هدية" فى القاموس، فهما كلمتان مترادفتان. ولكن ما الذى يعرفه قاموس ويبستر عن الرومانسية؟)

عندما يعطى الرجل زوجته قطعة من الملابس الداخلية - خمن ماذا؟! - ستعتبرها زوجتك هدية فى الغالب، وعندما يمنحها عطرها المفضل، فإنها تكون منحة. ولا يعنى هذا أن أحدهما أفضل من الآخر. تختلف الهدية عن المنحة. ومعرفة الاختلاف بين الهدية والمنحة سيساعد كلاً منكما فى أن يظل " منسجماً" مع الآخر ويتجنب التوقعات غير الواقعية والمشاعر القاسية المتوقعة.

ملاحظة: فى بعض الأحيان يمكن أن تكون الأشياء هدية ومنحة فى نفس الوقت، وهذا يعتمد على توافق هذا الشىء مع شخصية المتلقى.

منحة - تذاكر لتشجيع فريقه المفضل.
هدية - تذاكر لعروض الأوبرا.
منحة - ملابس داخلية أنيقة من الحرير.
هدية - سروال داخلى شفاف.
منحة - مضرب تنس طاولة جديد.
هدية - الملابس التى تودين أن يرتديها.
منحة - كتاب لكاتبه المفضل.
هدية - الكتاب الذى تود أن تقرأه.

٢١٨ اختر المنح والهدايا التى ترمز لحبك.

المنح والهدايا هى الأشياء التى نقدمها لتعبر عن حبنا. ليس المهم نوع الشىء، ولكن ما يعنيه. وفى الحقيقة، فإن ما يريده المحبان بالفعل هو أكثر من مجرد هدية! فهما بحاجة لوقت أكثر معاً، وتجارب مشتركة، فرص أكثر ليكونا متحابين.

دور المنح والهدايا هو أن تساعدك، وأن تعبر عنك عندما لا تكون موجوداً جسدياً فى المكان.

لذلك اخترها بعناية.

ما الذى يحتاج إليه بالفعل منذ وقت طويل، ولكنه لم يشتره؟ أحضريه له!

الهدايا والمنح

٢١٩ قم بصنع هدايا ولفتات رومانسية تشتمل أو تجسد موضوعًا أو فكرة معينة. اجمع الأشياء والأفكار المتماثلة لتصنع الهدايا المرحة، ذات المعنى.

قدم لها الهدايا الثلاث التالية، ملفوفة ومنفصلة عن بعضها ولكنها مربوطة معاً بشريط واحد:

- كتاب *Best of Friends: A Coupon Gift of Love and Thanks* من إصدارات سورس بوكس.
- أسطوانة *Forever Friends* لـ "جاستو ألماريو".
- أغنية *My Best Friend* لـ "تيم ماكجرو".

قدم هدية مضحكة.
قدم هدية فنية.
قدم هدية مثيرة جنسياً.
قدم هدية مناسبة.
قدم هدية ذات معنى.
قدم هدية موسيقية.
قدم هدية صغيرة.
قدم هدية موسمية.
قدم هدية لذيذة.

٢٢٠ هدية أخرى ذات "فكرة": قدمى له جميع كتب الحب لـ "ليو بوتشاجليا":

- *Love*
- *Personhood*
- *Living, Loving & Learning*
- *Born for Love*
- واحصلى على بعض أسطوانات الدى فى دى لمحاضرات ليو الرائعة.

٢٢١

- "الألماس هو أفضل صديق للفتيات"، فأحضر لها واحدة.
- "الكلاب هى الصديق المفضل للرجال". فأحضرى له واحداً.

٢٢٢ و"فكرةٍ" هدية أخرى:

- قدم لها زوجاً من الأحذية الخفيفة أو أحذية سفر.
- ونسخة من كتاب *Off the Beaten Path-A travel guide to more than 1000 scenic and interesting places still uncrowded and inviting*.
- ودعوة مكتوبة لرحلة لمدة ثلاثة أيام.

يومياً وأسبوعياً

٢٢٣أ إليك *قائمة* رومانسية يومية:

- اقضيا عشرين دقيقة مستمرة معاً.
- اقتنصا بعض اللحظات معًا خلال اليوم.
- قم بلفتة رومانسية صغيرة - وغير متوقعة.
- قل كلمة "أحبك" ثلاث مرات على الأقل.
- اشكر شريك حياتك على أى شىء.
- ابحث عن الأفكار الرومانسية فى الصحف.
- امنحها دقيقة إضافية عندما تقبلها عند الوداع.

يوم *الأحد*: كن بشوشاً.
يوم *الاثنين*: كن مهرجاً.
يوم *الثلاثاء*: كن ساحراً.
يوم *الأربعاء*: كن مثيراً.
يوم *الخميس*: كن مرحاً.
يوم *الجمعة*: كن لعوباً.
يوم *السبت*: كن رومانسيا.

٢٢٣ب إليك قائمة رومانسية أسبوعية:

- أحضر للمنزل هدية أو منحة صغيرة، غير متوقعة.
- تشاركا بعض الألفة الجسدية.
- اقضيا النهار أو الليل بأكمله معاً.

- تشاركا فكرتين حصلتما عليهما خلال هذا الأسبوع.
- اكتب لها رسالة حب صغيرة على الأقل.
- أرسل شيئاً إلى شريك حياتك.
- مارسا العلاقة الحميمة!
- خططا لشيء مميز خلال الإجازة الأسبوعية القادمة.

ركز على حاسة مختلفة كل يوم:

الأحد: حاسة البصر.

الاثنين: حاسة السمع.

الثلاثاء: حاسة الشم.

الأربعاء: حاسة اللمس.

الخميس: حاسة التذوق.

الجمعة: الذوق العام.

السبت: حس الدعابة.

شهرياً وسنوياً

٢٢٣ج إليك قائمة رومانسية شهرية:

- خطط لمفاجأة رومانسية لهذا الشهر.
- أعد تزويد مدخراتك الخفية من بطاقات التحية.
- اخرجا للعشاء مرة أو اثنتين.
- استأجر فيلمين رومانسيين على الأقل.
- مارسا العلاقة الحميمة مرات عديدة.
- خططا لإجازة رومانسية مدتها ثلاثة أيام خلال الشهور الثلاثة المقبلة.

• خططا لحدث رومانسى فى مناسبة موسمية.

٢٢٢د إليك قائمة رومانسية سنوية:

- اصنع قائمة بقرارات للعام الجديد تتعهد فيها بأن تكون فردًا رومانسياً أكثر إبداعاً.
- خطط لعيد زواجكما المقبل.
- فكر فى طريقة غير *عادية* للاحتفال بعيد ميلاد شريك حياتك.
- راجع خططك لإجازتك التالية.
- ضع فى ميزانية المنزل بنداً خاصاً "بالرومانسية".
- خطط لعيد الحب - بشكل مسبق بالطبع!

استأجر فيلما رومانسيا كوميدياً كل شهر:

يناير: *Serendipity*

فبراير: *Americas Sweethearts*

مارس: *Garden State*

أبريل: *Love Actually*

مايو: *Sweet Home Alabama*

يونيو: *As Good As it Gets*

يوليو: *Return to Me*

أغسطس: *Never Been Kissed*

سبتمبر: *The Princess Bride*

أكتوبر: *How to Lose a Guy in 10 Days*

نوفمبر: *The Wedding Singer*

ديسمبر: *Youve Got Mail*

الشىء وضده

٢٢٤أ العديد من المشاكل وسوء الفهم - بدءاً من المشاجرات الزوجية وحتى الحروب العالمية - يتسبب فيها أناس يتجاهلون حقيقة أن كل شىء يعمل وفقاً لمبدأ الشىء وضده، فكل شىء يتضمن، أو يعمل مع ضده: المذكر مع المؤنث؛ الحب والكراهية؛ الأخذ والعطاء؛ الجد والهزل؛ الحياة والموت.

هناك حكمة عظيمة وحقيقة فى كل زوج من الأفكار التالية - حتى إن كان كل زوج يمثل شيئين متضادين! فتلك التناقضات تمثل جزءاً من غموض وسحر الحياة والحب.

أغنية الفصل:
Yin & Yang
لـ "آدم آنت"

- احتفيا باختلافاتكما.
- واسيا نفسيكما بتشابهاتكما.

- عش اللحظة! فالوقت الحالى هو كل شىء! حرر نفسك من الماضى.
- اجعل ذكرياتك تنبض بالحياة، فالحنين للماضى يدعم الرومانسية.

- اقرأ الكتب! فهى تحتوى على الحكمة، والأفكار العظيمة، والإلهام!
- اطرح الكتب بعيداً! أنصت إلى صوتك الداخلى.

الرومانسيون ماهرون فى الموازنة بين المتناقضات.

- قل ما تشعر به عندما تشعر به. كونا صادقين تماماً مع بعضكما.
- اختر كلماتك بعناية، فما تقوله يصنع شخصيتك.

الشىء وضده

٢٢٤ب

- عاملها كصديقك المفضل - وبذلك تخلق الحميمة بينكما.
- عاملها كشخص غريب- سيضفى ذلك الحيوية على حياتكما!

"الحب قوة أكبر من أى قوة أخرى. إنها قوة غير مرئية - لا يمكن رؤيتها أو قياسها، لكنه قوى بالدرجة الكافية ليحولك فى لحظة، ويقدم لك متعة أكبر من أى شىء مادى يمكن أن تمتلكه".

- باربرا دى أنجليس

- ابتهجا! امرحا معاً. جربا متعة الحياة!
- كونا جادين! فالعلاقات الناجحة تتطلب عملاً جاداً!

- الرومانسية سهلة! فقط عبر عن نفسك، فالرومانسية "لعبة البالغين"!
- الرومانسية صعبة! تخطيط، تسوق، إخفاء، تغليف، كتابة، مفاجأة، تسليم، قيادة، اتصال، تذكر، مغازلة!

الرومانسيون ينجحون من خلال الضغط الديناميكى.

- الأفعال أبلغ من الأقوال. افعل شيئاً، لا تتحدث فقط - فالكلام رخيص!
- التواصل هو أساس أية علاقة ناجحة.
- السفر يلهب الرومانسية: الأماكن الغريبة، الطعام الغريب، الخبرات الجديدة، حس المغامرة!

- السكن يكون حيث يكون الفؤاد: مدفأة مريحة، حجرة نوم رومانسية، وحمام ساخن!
- "أعد تنظيم" حياتك مرة أخرى! احضر جلسات التحفيز! افعل شيئاً غريباً! اذهب لممارسة القفز الحر!
- اجعل حياتك "بطيئة" ! تأمل. توصل إلى مركز ذاتك، وأنصت.

موتسارت

٢٢٥ ما هى أكثر اثنتى عشرة مقطوعة موسيقية رومانسية على مر الزمن؟

١. ليست – سيلوتى :A) "Un Sospiro Sigh)". Concert Etude in D Flat Major.

٢. ديبوسى:"Girl with the Flaxen" Hair

٣. بيتهوفن:"Moonlight Sonata" 1st Movement Op. 27، No.2

٤. دوبوسى: Arabesque No.1

٥. مندلسون: "Venetian Boat Song".Op.30. No. 6

٦. شوبان: Minor.Op.64.No.2

٧. بيتهوفن: "Fur Elise"

٨. مندلسون: "Song Without Words". Op. 62، No. 1

٩. شوبان: Nocturne in F Sharp Minor. Op. 48، No .2

١٠. برامز: Waltz in A Major. Op.39. No. 15

١١. برامز: Waltz in E Major. Op.39. No. 2

١٢. سانت – سانس: "The Swan" from *Carnival of the Animals*

٢٢٦ ما هى ثانى أكثر اثنتى عشرة مقطوعة موسيقية رومانسية على مر الزمن؟

١٣. رخمانينوف: "A Night for Love"
١٤. دوبوسى: "Clair de Lune"
١٥. جرانادوس: Spanish Dance No.2 ("Oriental")
١٦. شوبان: Rondo in C Major, Op.73
١٧. سكرايابين: Fantasy in A Minor Op. Posthumos
١٨. دوبوسى: "Prelude to the "Afternoon of a Fawn"
١٩. باخ: "Jesu, Joy of Man's Desiring"
٢٠. شوبرت: Impromptu in G Flat
٢١. رافيل: Jeux d'eau
٢٢. رامو: Gavotte and Six Doubles
٢٣. شوبرت – ليست: "Serenade"
٢٤. رافيل: "Bolero"

إلفيس

٢٢٧ إن كان شريك حياتك من محبى إلفيس بريسلى:

- قم بزيارة قصر جرايس لاند فى إجازتك التالية.
- أقم حفل عيد ميلاد سنوياً فى الثامن من يناير.
- استخدم الطوابع التى تحمل صورة إلفيس فى *كل مرة* تراسليه أو تراسلها.
- احصل على كل تسجيلات إلفيس الـ ١٤٧ والتى قيمت بأنها ذهبية، أو بلاتينية أو فوق البلاتينية.
- خطط لعطلاتك بمساعدة كتاب، *The Field Guide to Elvis Shrines* لبيل يينى؛ فهو مصدر رائع حقًّا.

لكل شخص مطرب مفضل، أو أغنية، أو فريق، أو نوع مفضل من الموسيقى. استخدم تلك المعرفة فى اللفتات الرومانسية التى تقوم بها!

٢٢٨ خذ أسطوانة مفضلة لشريك حياتك، والصق بطاقة جديدة فوق البطاقة الأصلية: ضع عنواناً جديداً للألبوم باستخدام اسمها أو بعض الإشارات الشخصية. أو أطلق عليه اسم "أغانينا".

٢٢٩ احصل على *كل* تسجيلات الفرقة الموسيقية المفضله لها أو له.

٢٣٠

- رسالة حب موسيقية: " شغل أسطوانة *The Emancipation of Mimi* لـ ماريا كاري. أهدى إليك الأغنية رقم ٢".

الأغنية رقم ٢:
We Belong Together

- رسالة حب موسيقية: " شغل أسطوانة *Come Away With Me* لـ نورا جونز. أهدى إليك الأغنية رقم١".

الأغنية رقم ١: Turn Me On

- رسالة حب موسيقية: " شغل أسطوانة *Surfacing* لـ سارة ماكلاكلان. استمع للأغنية رقم٢".

الأغنية رقم ٢: I Love You

- رسالة حب موسيقية: " شغل أسطوانة *No Name Face* لفريق لايف هاوس. أهدى إليك الأغنية رقم١٢".

الأغنية رقم ١٢: Everything

- رسالة حب موسيقية: "شغل أسطوانة *A Day at The Races* لفريق كوين. أهدى إليك الأغنية رقم٢".

الأغنية رقم ٢: You Take My Breath Away

الأعذار الواهية (الأرقام من ١ إلى ٤)

٢٣١أ العذر الواهى رقم ١: "الرجال الحقيقيون ليسوا رومانسيين"

من قال هذا؟! هل هو شخص ما فى برنامج تلفزيونى؟ هل هى شخصية فى فيلم؟ رفاقك؟ (لا شك أنهم جميعاً خبراء فى أمور الحب). دعنى أخبرك بشىء: إذا كان الرجال الحقيقيون غير رومانسيين، فلابد أنهم يشعرون *بالوحدة*.

غير صحيح!

٢٣١ب العذر الواهى رقم ٢: "كونى رومانسياً سيكلفنى ثروة طائلة!".

كما غنى فريق البيتلز: "لا يمكن للأموال أن تشترى الحب". فهذا صحيح. يمكن أن يشترى لك المال الرفقة، والاهتمام، والجنس، والمكانة - ولكن لا يمكنه أن يشترى لك الحب أو السعادة. يمكن أن يكلف كونك رومانسياً ثروة، ولكن هذا ليس أساسياً. لا يوجد ارتباط من أى نوع بين المشاعر والمال.

ليس بالضرورة!

٢٣١ج العذر الواهى رقم ٣: "ليس لدىَ وقت".

هراء! لديك ١٤٤٠ دقيقة كل يوم - مثل أى شخص آخر. وطريقة استخدامك لتلك الدقائق أمر متروك لك. أجل، العمل مهم. وبالطبع ممارسة الجولف أمر مهم. ولكن هل أنت فى حاجة لمشاهدة إعادة مسلسل *Gilligan's Island* مجدداً؟ الحقيقة هى أن كلاً منا لديه الوقت لما هو مهم بالفعل.

من المؤكد أنك تمازحنى!

٢٣١د العذر الواهى رقم ٤: "لقد نسيت".

حسناً. *ولكن لا تفعل ذلك مجدداً*. مسموح لك أن تنسى من حين لآخر، ولكن ليس باستمرار. إن كان النسيان من عاداتك، فإنك ترسل إشارة واضحة بأنها عديمة الأهمية لك.

أوه - أوه!

الأعذار الواهية (الأرقام من ٥ إلى ٨)

٢٣١هـ العذر الواهى رقم ٥: "سأكون رومانسياً فى وقت لاحق - بعد أن أرتب أمور عملى".

عذر المدير التنفيذى المشغول.

عبارة "فى وقت لاحق" غالباً ما تكون بعد أربعين عاماً - وهى فترة انتظار طويلة للغاية بالنسبة لمعظم شركاء الحياة وأنا أعرف أن التعليق التالى تعليق نمطى ولكنه صحيح تماماً: لا يوجد أحد وهو فى فراش الموت يتمنى مطلقاً لو كان قد قضى وقتاً أكثر فى العمل.

٢٣١و العذر الواهى رقم ٦: "لا ينبغى أن أثبت حبى من خلال كونى رومانسياً".

العذر الحاد

٢٣١ز العذر الواهى رقم ٧: "ربما الأسبوع *المقبل*".

العذر المماطل

- سؤال رقم ١: كم عدد الأسابيع التى ظللت تقول فيها ذلك؟
- سؤال رقم ٢: (آسف لكونى كئيباً- ولكن...)

كيف ستشعر إذا توفى شريك حياتك دون أن تعبر عن حبك الحقيقى له أو لها؟

٢٣١ح العذر الواهى رقم ٨: "ما الذى سيعتقده أصدقائى؟".

العذر الزائف

أولاً: لماذا يجب أن تهتم بما يفكر فيه أصدقاؤك؟ ثانياً، من قال إنك يجب أن تخبر أصدقاءك عن رومانسيتك؟ ثالثاً، حتى إن لم يعترف العديد من أصدقائك بذلك، فإن معظمهم يودون معرفة أسرار علاقات أصدقاء الرومانسية.

الأعذار الواهية (الأرقام من ٩ إلى ١٢)

٢٣١ط العذر الواهى رقم ٩: "أوه، إنها تعلم أننى أحبها".

تعرف أنك كنت تحبها فى يوم من الأيام - ولكن ربما لا تكون متأكدة من ذلك فى الوقت الحالى. يجب أن يتم التعبير عن الحب دائمًا ليبقى، وإلا فإنه سيتلاشى.

أحد أكثر الأعذار الشائعة.

٢٣١ى العذر الواهى رقم ١٠: "ببساطة لست أنا من يحتاج أن يكون رومانسياً".

من المحتمل أن ما تعنيه هو أنك لست رومانسياً "بشكل تقليدى"، أو أنك لست بارعًا فى التعبير عن حبك علانية. هذا جيد، ما دمت تعبر عن حبك بطريقة ما، تكون طريقة ناجحة بالنسبة لك ويدركها شريك حياتك جيداً.

عذر ضعيف للغاية.

٢٣١ك العذر الواهى رقم ١١: "أنا لست مبدعاً"، غير صحيح. كلنا مبدعون، ولكن الأمر يتعلق بالمكان الذى تطبق فيه إبداعك. معظم الأشخاص يستخدمون إبداعهم فى العمل طوال اليوم، ثم يعودون للمنزل ويتوقفون عن ذلك.

عذر كسول.

٢٣١ل العذر الواهى رقم ١٢: "لست متحدثاً بليغاً"

ليس هناك داع أن تكون شكسبير! لا يجب أن تكون بليغاً لتكون رومانسياً! عبارة" أحبك" البسيطة غالباً ما تفى بالغرض. بالإضافة إلى ذلك، أنا على يقين أنها تعرفك بطريقة كافية لا تشك فيها أن مهاراتك موجودة فى مواطن أخرى غير الشعر.

أنت تنشد المستحيل.

الأعذار الواهية (الأرقام من ١٣ إلى ١٤)

زززززززززز.....

٢٣١م العذر الواهى رقم ١٣: "أنا مجهد للغاية لأكون رومانسياً".

أوه، يالك من مسكين! لنساعدك. ولن نساعدك من خلال تدليك قدميك لكى تتمكن من مشاهدة التليفزيون بصورة أكثر راحة، ولكننا سنساعدك بالفعل. أولاً، سنأخذك للطبيب، للتأكد من أنك لا تعانى من الأنيميا. بعد ذلك سنجعلك تخضع لبرنامج تمارين. ثم سنحسن من نظامك الغذائى. ثم سنجعلك تمارس تمارين اليوجا. ثم سنتأكد من توقفك عن العمل وقتاً إضافياً والعودة للمنزل لمحبوبتك فى وقت مناسب.

تغلب على الأمر.

٢٣١ن العذر الواهى رقم ١٤: "لقد مضى وقت طويل منذ كنت رومانسياً، لذلك إذا أحضرت باقة زهور للمنزل فإن أول رد فعل لها سيكون سؤالها لى عما أنا مقبل عليه".

أود أن أقول إن لها الحق أن تكون متشككة، ألست معى فى ذلك؟ إنها تريد فعلاً أن تكون مطمئنة أنك لم تقم بتلك اللفتة الرومانسية لأنها مجرد شىء قرأته فى كتاب(!). إنها بحاجة لأن تعرف أن اللفتة حقيقية - وأنها ليست حدثًا عابرًا لمرة واحدة. سيكون عليك فقط أن تثبت صدقك مع الوقت.(صدقنى، الأمر يستحق!)

عذر واهٍ إضافى!

"أخشى أنها قد تشعر بالصدمة الشديدة إذا أصبحتُ رومانسياً حتى أنها قد تصاب بأزمة قلبية وتموت".

للرجال فقط

تحب النساء مظهر الرجل فى البدلة. أعتقد أن هذا أمر وراثى.

٢٣٢ ارتد بذلة السهرة وأنت فى العمل.

٢٣٣ رحلة تسوق للرجال (خاص بالمتاجر). اشتر شيئًا واحدًا من كل متجر، واحرص على أن تكون كل هدية مغلفة فى صندوق مختلف.

- متجر أدوات الاستحمام.
- متجر الملابس الداخلية.
- متجر بطاقات التهنئة.
- متجر العصائر والمشروبات.
- متجر الزهور.
- متجر المجوهرات.

٢٣٤ رحلة تسوق أخرى للرجال (خاص بالمنتجات): التقط كل تلك السلع بعطور منسقة:

- غسول الجسم.
- غسول اليدين.
- صابون الحمام ذو الرغوة.
- مسحوق الغبار.
- مزيج من أوراق الورد المجففة.
- الشامبو.
- البلسم / منعم الشعر.
- الصابون المعطر.
- الشموع المعطرة.
- الزيوت.

٢٣٥ فكرة رومانسية سرية للشبان فقط: سجل مباراة البولينج - واخرج أنت وزوجتك لتناول العشاء أثناء المباراة! فكر فى الأمر: عليك أن تقوم بهذا مرة *واحدة*. ستكون منبهرة بذلك. ستخبر جميع صديقاتها بمدى روعتك. (نقاط إضافية أخرى لك!) سوف تشاهد المباراة - ولكن متأخراً بثلاث ساعات عن أى شخص آخر. للأسف، ستكون المباراة مخذلة على أية حال.

هذه الفكرة تساوى عددًا لا حصر له فى قسم حساب العلاقة!

للنساء فقط

٢٣٦ أرسلى له خطاباً موقعاً بقبلة. (استخدمى أكثر أنواع أحمر الشفاه حمرة).

٢٣٧ أرسلى له جواب حب معطراً.

٢٣٨ أرسلى له زهوراً فى العمل.

٢٣٩ لا تقفى ضد عواطفه. أرجوك لا ترغميه على أن يختار بينك وبين الجولف/ كرة القدم/ كرة السلة/ سباق السيارات/ الصيد! هناك مجال لكرة القدم والإناث فى حياة معظم الشبان. إذا كنت تحبين مشجعاً متعصباً، عليك أن تذكريه – بسبب تعصبه فى حبك أيضًا وبسبب أهمية الولع فى حبك مرة أخرى.

٢٤٠ اقرئى كتاب: *Iron John* لـ روبرت بلى، فهو يقدم لك نظرة جديدة ورؤية ثاقبة للذكورة. اعلمى أن "الرجل القاسى" بداخله يحتاج ألا تحوليه إلى رجل مفتول العضلات عديم المشاعر؛ تأملى العلاقة التى يعرضها الكتاب بين الذكورة والأنوثة. (إذا لم يكن زوجك قد قرأ هذا الكتاب بالفعل، أعطيه له عندما تنتهين من قراءته).

أغنية الفصل:

Ain't No Other Man

لـ "كريستينا أجوليرا"

لقد تغيرت القواعد:
فمن المناسب والمقبول الآن أن ترسل النساء زهوراً للرجال.

تقييم صادق للميزات
الإيجابية، القوية، المحببة، والدائمة للرجال: كتاب
What Men Won't Tell You but Women Need to Know لـ
بوب بيركوفيتز وروجر جيتينيس

للعزاب فقط

أغنية الفصل:

Soulmate

لفريق "أوديو أدرينالين"

١٢٤١ فكر كشخص متزوج: الخطة رقم ١

بناء الحميمية

تعد الصداقة "كأسلوب حياة" أمرًا جيدًا لسنوات قليلة، ولكن بعض العزاب يتوقون إلى إقامة علاقات جادة، حميمة. اسأل نفسك عن أهدافك الحقيقية من الصداقة. (المظهر فقط؟ أن تبدو جيداً؟ أم تحقيق أهداف معينة؟) إذا كانت المودة هى هدفك، بدلاً من ذلك، سرعان ما سيشاركك أحد فى حياتك، وستتواصل بصدق، وستنصتان إلى بعضكما.

٢٤١ب فكر كشخص متزوج: الخطة رقم٢

التفكير على المدى البعيد

يُستهلك العقل بالأهداف قصيرة المدى. (ليلة السبت المقبلة، ماذا سأرتدى؟ هل سيقبلنى الليلة؟ احذروا أيها العزاب! فالتفكير بعيد المدى سيزيح عن كاهلكم الكثير من الضغوط، ويساعدكم فى التصرف على طبيعتكم، وسيمنحكم نظرة أفضل للأشياء.

فكر كشخص متزوج!

٢٤١ج فكر كشخص متزوج: الخطة رقم ٣

التواصل!

هل لاحظت من قبل أن العزاب غالباً ما يقومون بالكثير من الحديث دون تواصل حقيقى؟ تتميز بيئة العزاب بالتظاهر والتباهى والمزاح، والأشخاص الذين ينأون بأنفسهم عن مثل هذه المظاهر يميلون إلى أن ينتهى بهم الحال فى أفضل علاقات.

للمتزوجين فقط

٢٤٢أ فكر كشخص أعزب: الخطة رقم ١

المغازلة!

متى كانت آخر مرة غازلت فيها زوجتك؟ حاول أن تقوم بذلك فى المرة القادمة وأنتما معاً بالخارج. سيتسبب ذلك فى مفاجأة زوجتك مفاجأة لطيفة وستقضيان معًا وقتًا ممتعًا. فكر مجدداً فى كل تلك الأشياء الصغيرة التى اعتدت أن تقوم بها عندما كنتما تتوددان لبعضكما - وجربها مجدداً.

أغنية الفصل :

Love and Marriage

لـ "فرانك سيناترا"

٢٤٢ب فكر كشخص أعزب: الخطة رقم ٢

انشد المتعة الفورية

التفكير النموذجى للشخص المتزوج تفكير طويل المدى، والجانب الإيجابى فى ذلك هو أن المدى الطويل يمكن أن يعنى الأمان، والالتزام والراحة. أما الجانب

السلبى فإنه قد يعنى الملل، والكسل، الغرور.
هناك طريقة لمقاومة هذا الجانب السلبى وهى تبنى تفكير الشخص الأعزب: إنه توجه المتعة الفورية. هل تشعر بالرغبة الجنسية العارمة؟ فلتمارس العلاقة الحميمة الآن. أتفكر فيها؟ اتصل بها الآن. أتقدرينه؟ عانقيه الآن. هل تتسوقان فى مركز تجارى؟ اشتر لها هدية حب صغيرة.

"الزواج السعيد يحمل فى طياته كل متع الصداقة، ولذة الإحساس والعقل ـ وفى الحقيقة فهو يحوى كل مباهج الحياة".

ـ جوزيف أديسون

٢٤٢ج فكر كشخص أعزب: الخطة رقم ٣

الإغراء

متى كانت آخر مرة أغريت فيها زوجك؟ كم عدد المرات التى تحاولين فيها جاهدة أن تسعدى مزاجه، أو تعرفى الموسيقى، أو تتزينى، وأن تقولى الكلمات المناسبة، وأن تقومى بالأشياء الصغيرة؟ فكرى مجدداً فى أساليب الإغراء التى كنت تتبعينها عندما كنت عزباء (بالله عليك ـ لا تدعى البراءة معنا هنا!).

فكر كشخص أعزب.

شهر من الرومانسية: الأسبوع الأول

٢٤٣ الأحد: اشتر دليلاً للمدينة أو المنطقة التى تعيشان فيها. زورا مكاناً لم تزوراه من قبل.

أغانى الفصل :

Sunday لفريق "نو داوت"

A Sunday لفريق "جيمى إيت ورلد"

Loving You Sunday Morning

لفريق "سكوربيونز"

Sunday Morning

لفريق "مارون٥"

On Sunday

لـ "تيل تيوزداى"

Sunday Kind of Love

لـ "إيلا فيتزجيرالد"

Tell Me on a Sunday

لـ "سارة برايتمان"

٢٤٤ الاثنين: قص برج شريك حياتك من الصحيفة. أرفقه بملاحظة تقول فيها إنك تثبت له أن توقعات الفلك دائمًا ما تتحقق، وأعطها لشريك حياتك وأنت ذاهب للعمل.

٢٤٥ الثلاثاء: بعد أن تودعها، استدر للخلف مرة أخرى. وارم لها قبلة فى الهواء.

٢٤٦ الأربعاء: اشتر تذكرة يانصيب، وأعطها لها وارفق بها عبارة صغيرة تقول:

"لقد كسبت اليانصيب عندما تزوجتك!"

٢٤٧ الخميس: الخميس هو "عيد الهدية"! (لماذا؟ لأننى قلت ذلك، هذا هو السبب) أحضر للمنزل زجاجة من زيت التدليك المعطر واستخدمه!

٢٤٨ الجمعة: تصفحا ألبومات الصور الخاصة بكما معاً واستعيدا الذكريات.

٢٤٩ السبت: تلامسا أكثر، تشابكا بأيديكما. دلك عنقها. دلكى قدميه. تعانقا! تضاما!

عبارات بديلة:
"ثقى بى ولا تخافى!"
"أنتِ شخص فريد من نوعك".

شهر الرومانسية: الأسبوع الثانى

٢٥٠ الأحد: اخرجا للتمشية.(غير مسموح باصطحاب سماعات الأذن). تشابكا بأيديكما.

٢٥١ الاثنين: استيقظا مبكراً. استمتعا بالصباح كنوع من التغيير، بدلاً من الاندفاع نحو الحمام، تناول القهوة، والتسابق نحو الباب للخروج.

٢٥٢ الثلاثاء: استيقظا مبكراً، ومارسا العلاقة الحميمة، ثم اذهبا للعمل.

٢٥٣ الأربعاء: اشتركا فى أحد الفصول معاً؛ كأن تشتركان فى فصل للرقص، أو فصل للطهى، أو فصل للتذوق ، أو فصل التدليك.

٢٥٤ الخميس: الخميس هو عيد الهدايا! أحضر للمنزل باقة من الزهور. اكتب قصيدة شعرية عن معناها الرمزى.

٢٥٥ الجمعة: احرص على أن تكون "أغنيتك" المفضلة دائرة عندما يعود شريك الحياة من العمل.

٢٥٦ السبت: زورا متحفاً للهدايا واشتر لوحة لفنانها المفضل، واحرص على أن تؤطرها (أى أن تجعل لها إطارًا) لتهديها لها. يمكن أن تشترى أيضاً بطاقات تحية، أو بطاقات رسائل، أو مجلات، أو الكتب الكاملة التى تعرض العمل الفنى لفنانها المفضل.

أغانى الفصل :

Come Monday لـ "جيمى بوفيه"
Another Monday لـ "جون رينبورن"
Born on Monday لـ "مايكل كواترو"
Blue Monday لفريق "نيو أوردر"
Monday Monday لفريق "ماماز& باباز"
Manic Monday لفريق "مانجلز"
Monday Love لـ "تارا كيمب"
Monday Morning in Paradise لـ "توم باكستون"

• • •

Tuesday`s Gone لـ "لينيرد سكاينرد"
Ruby Tuesday لـ "كات ستيفنز"
Barely out of Tuesday لفريق "كونتينج كروز"
Love you Til Tuesday لـ "ديفيد بوى"
Sweet Tuesday Morning لفريق "بادفينجر"

شهر الرومانسية: الأسبوع الثالث

٢٥٧ الأحد: أزل لمبات الإضاءة من مصابيح غرفة نومك، واستبدلها بالشموع.

٢٥٨ الاثنين: توجه إلى متجر الموسيقى المجاور لك، اشتر أسطوانة *Come Away With Me* لـ نورا جونز.

٢٥٩ الثلاثاء: ابدأ اليوم بطريقة خاصة، اقرأ فقرة مؤثرة من كتابك المفضل بصوت عالٍ.

٢٦٠ الأربعاء: اختتم اليوم بطريقة مميزة، أعطه أو أعطها رسالة.

٢٦١ الخميس: أجل - اليوم هو عيد الهدايا! اشتر له رابطة عنق غريبة. اشتر لها دمية على شكل حيوان.

٢٦٢ الجمعة: استحما معًا فى حمام الفقاعات.

٢٦٣ السبت: مارسا العلاقة الحميمة الليلة - دون استخدام أيديكما.

أغانى الفصل :

"Waiting for Wednesday" لـ "ليزا لويب"

"Wednesday" لـ "تورى أموس"

"It`s Already Wednesday" لـ "فريا"

• • •

"Misty Thursday" لـ "ديوك جوردان"

"Thursday`s Child" لـ "ديفيد بوى"

"Thursday Afternoon" لـ "برايان إينو"

شهر الرومانسية: الأسبوع الرابع

٢٦٤ الأحد: اقض اليوم بأكمله فى الفراش. اقرأ لها نكات العدد الأسبوعى من صحيفتك بصوت عالٍ. مارسا العلاقة الحميمة، واستمتعا بتناول الإفطار فى الفراش. احصلا على غفوة. شاهدا أفلاماً قديمة فى التليفزيون. مارسا العلاقة الحميمة مجدداً. تناولا بيتزا على العشاء. مارسا العلاقة الحميمة مرة أخرى.

٢٦٥ الاثنين: اتصل بمكان عملك لتعلمهم أنك مريض. كررا ما حدث بالأمس.

٢٦٦ الثلاثاء: أرسل خواطر حب لمحبوبتك من خلال التخاطر العقلى.

٢٦٧ الأربعاء: جهزى غداء لرحلة خلوية، وقابليه فى العمل، وأغلقى باب مكتبه. أتمنى لكما وجبة طيبة.

٢٦٨ الخميس: عيد هدايا آخر. هدية اليوم لن تكلفك بنساً واحداً. اكتب قائمة تحت عنوان "عشرة

أغانى الفصل :

Friday لـ "دانييل بيدينجفيلد"

Friday I'm in Love لفريق "ذا كيور"

Friday's Angles لفريق "جينريشن إكس"

Thank God it's Friday لـ "آر.كيلى"

A Few Minutes on Friday لـ "برايت آيز"

• • •

Saturday لـ "فول أوت بوى"

Drive-In Saturday لـ "ديفيد بوى"

Saturday Afternoon لـ "جيفرسون أيربلان"

Sentimental Saturday لـ "سارة هودسون"

Saturday in the Park لفريق "شيكاغو"

أسباب تجعلنى أحبك". قدمها لها أو له بعد العشاء.

٢٦٩ الجمعة: مهمة اليوم هى أن تجد فكرة/ خاطرة / هدية رومانسية فى الجريدة. واعمل وفقاً لتلك الفكرة فى الأسبوعين التاليين.

٢٧٠ السبت: اصنع زوجاً من حلوى الموز المثلجة المدهشة . تأكد من استخدام نكهة الآيس كريم المفضلة لشريك حياتك

القواعد الذهبية للرومانسية

٢٧١أ بذل الوقت والجهد يكون محل تقدير أكثر من إنفاق المال.

الهدايا رائعة، ولكن لا يمكنها أن تعوض الوقت الضائع، ويعنى الحفاظ على ارتباط رومانسى يغمره بالحب مع محبوبتك قضاء وقت طويل على العشاء، وقضاء أيام الإجازات معاً، والسير والتحدث معاً، إلخ.

٢٧١ب التخطيط لا يفسد التلقائية ـ إنه يخلق الفرصة.

خطط للفتة خاصة فى عيد زواجكما المقبل. خطط لحفلة عيد ميلاد مفاجئة. خطط حياتك العملية مع تخصيص وقت للرومانسية.

الرومانسية غالباً ـ ولكن ليس دائماً ـ ما تكون شيئاً تلقائياً. فى بعض الأحيان يكون التخطيط هو الشىء الذى يبث الروح الرومانسية.

٢٧١ج المتلقى هو من يعرف ما هو الشىء الرومانسى.

- إذا أعطيتها زهوراً، وكانت تكره الزهور، فهذا ليس أمراً رومانسياً.
- إذا قضيتِ اليوم بأكمله فى طهى طعام شهى، وفضل الاتصال بمتجر البيتزا ليبتاع واحدة...خمن ماذا؟
- إذا أنفقت كثيراً من المال على شراء ثوب لها، ثم قالت إنها لا تحب هذا النوع من التصميمات، فليس لديك الحق فى أن تصبح مستاءً. (لهذا السبب يجب أن تستمع إليها وتعرف ما تحبه وما تكرهه).

"الطريق لحب أى شىء هو أن تدرك أنه قد يضيع".
ـ جى. كيه. شيستيرتون

٢٧١د الرومانسيون يمنحون الأولوية فى حياتهم لعلاقتهم.

كل شىء آخر ينبع من العلاقة، ومن خلالها، وبسببها، وهذا إن كانت حياتك مستمرة فى سياق فعال وناجح، ولا يعنى هذا أن يصبح أحد الطرفين شهيداً فى سبيل الآخر، فهؤلاء يؤذون أنفسهم، وهذا بدوره يضر العلاقة، فالعلاقات الجيدة دائماً ما تدعم وتساعد كلا طرفيها.

قواعد وضعت ليتم كسرها

٢٧٢

■ القاعدة: لاتعطها الأموال النقدية كهدية.

❑ كسر القاعدة: إلا إذا قمت بذلك بطريقة مبتكرة.

- اربط مائة ورقة نقدية من فئة الدولار معًا، صانعاً شريطًا طويلاً أشبه بشرائط الزينة، وعلقها فى جميع أنحاء المنزل. وإذا كان لونها المفضل الأخضر، فقم

بربط مجموعة من الدولارات فئة الدولار الواحد بشريط أخضر.

- أرفق ورقة بقيمة مائة دولار بدليل ملابسها الداخلية، مع ملاحظة تقول: "اختارى ما تشاءين".
- لف ورقة نقدية فئة المائة دولار حول ساق زهرة.

أغنية الفصل :

Breaking the Rules

لفريق AC/DC

٢٧٣

■ القاعدة: لا تقدم الكوبونات النقدية كهدايا.

❑كسر القاعدة: الكوبونات النقدية لا تنجح لأنها تقليدية جداً؛ لذلك إذا استطعت أن تجعلها خاصة، شخصية، و"مناسبة تماماً" لشريك حياتك، فقم بذلك!

- للفتيات: قدم لها كوبونًا نقديًا يصرف من متجرها المفضل والتى تتعامل معه بصورة دائمة.
- للشبان: قدمى له كوبونًا نقديًا يصرف من أحد المتاجر التى يتعامل معها.
- الاستثناء رقم ٣، لكليهما: توجد كوبونات نقدية تصنع حسب الطلب تعبر عن حبك بطريقة خاصة، ومبتكرة، أو متفردة / أو مؤثرة.

الرومانسيون يحبون كسر القواعد، وعدم التقليد، والتعبير عن أنفسهم، والتلقائية.

كن رفيقى فى عيد الحب!

٢٧٤ للإشارة المستقبلية: اشتر حقيبة إضافية من حلوى عيد الحب التى تأخذ شكل قلوب وادخرها للاستخدام بعد ستة أشهر.



Peanuts © 1992. Reprinted by permission of United Features Syndicate, Inc.

٢٧٥ بينما كانا يتشاركان قصص طفولتهما، قال بيت لديب إنه كان مكروهاً فى المدرسة الإعدادية، لأنه نشأ فى بيئة فقيرة، وفى جميع أعياد الحب عندما كان الأطفال يزينون صناديق أحذيتهم الورقية ليقدموها كهدايا عيد الحب لبعضهم البعض، كان صندوق بيت يظل فارغاً. كان هذا هو أكثر الأشياء الحزينة التى سمعتها ديب على الإطلاق.

واستعداداً لعيد الحب التالى زينت صندوق أحذية *وملأته* بهدايا عيد الحب، ووعدت ديب أنه *لن* يمر عليه عيد حب آخر دون هدايا.

٢٧٦ أيتها الفتيات: هل ترتبكن بشأن تقديم هدية له بمناسبة عيد الحب؟ جربن هذه الفكرة هذا العام: انسين أمر *الهدية*! حيينه فقط لدى دخوله المنزل وأنتن ترتدين شريطاً أحمر كبيراً - *ولا شىء أكثر من ذلك*.

قبلنى أيها الأحمق!

معلومة تافهة: لم تسجل فرقة موسيقى الروك kiss أى أغانٍ رومانسية.

٢٧٧ بالطبع تعرف كيفية التقبيل، ولكن ربما يضيف درس جديد بعض البريق لحياتكما. احصل على نسخة من كتاب صغير مرح يسمى *The Art of Kissing* لوليام كين. توجد بهذا الكتاب بعض التعليمات (من بين أشياء عديدة) عن...

- قبلة الحلوى
- القبلة المنزلقة
- القبلة بالمواجهة
- القبلة الموسيقية
- القبلة المفاجئة
- القبلة الخاوية
- القبلة المعطرة
- القبلة الفرنسية
- القبلة اليابانية

٢٧٨ "قبلات الفراشة": تقبل قبلة الفراشة عندما يكون وجهك قريباً من خد محبوبتك، وتغمز بعينك بسرعة، وتخدش رموشك بشرتها بلطف.

٢٧٩ استأجر الفيلم الكلاسيكى *Singin' in the Rain*. وبعد ذلك...

- تنزها معًا فى أول مرة تمطر فيها السماء بعد ذلك.
- وغنيا وارقصا فى المطر معاً.
- اشتر لها شمسية باللون المفضل لديها.
- اشتر شمسية جولف ـ حتى تستطيعا أن تتمشيا معاً بارتياح.

"أى رجل يستطيع أن يقود سيارته بأمان وهو يقبل فتاة جميلة فإنه لا يعطى القبلة الاهتمام الذى تستحقه".

ـ ألبرت أينشتاين

- اشتر شمسية سفر صغيرة - وبذلك سيكون عليكما أن تتضاما.
- أحضرى له معطفاً جديدًا؛ واملئى جيوبه بملابسك الداخلية.
- اقضيا إجازة فى سياتل.

١) اسرق قبلة.
٢) ردها ثانية.

رياضيات الحب

٢٨٠ العلاقات الرائعة ليست علاقات ٥٠/٥٠. إنها علاقات ١٠٠/١٠٠. علاقة "المناصفة" تبدو مثل هدف جيد يود الفرد تحقيقه - ولكنها ليست كذلك، فالعلاقة المتساوية لا تمت للحب بصلة. المناصفة تعنى حقاً "أننى سأقابلك فى منتصف الطريق". بمعنى آخر: "سأعمل فقط بهذا الجهد، سأعطى فقط بهذا الكم، ثم سيكون دورك لتقابلنى فى منتصف الطريق". الحب يعنى العطاء بنسبة ١٠٠٪، وليس فقط ٥٠٪.

لا أحد يستطيع أن يعطى بنسبة ١٠٠٪ من نفسه، ١٠٠٪ من وقته - فهذا أمر مستحيل؛ ولكنك تستطيع أن تعمل على تحقيق ذلك، وإن فشلت فى الوصول لذلك (بشكل لا يمكن تجنبه)، سيظل الأمر على ما يرام. وحتى لو كان تقصير كل منكما أكثر من ٥٠٪، ستظلان فى صورة جيدة؛ وسيظل ذلك يضيف إلى علاقتكما شيئاً قريباً إلى نسبة الـ ١٠٠٪؛

أعط بنسبة ١٠٠٪ لعلاقتك، ولكن لا تقع فى فخ محاولة العطاء بنسبة "١٥٠٪". وهذا يبدو أمراً رائعاً، ولكن من المستحيل أن تعطى أكثر مما تمتلك؛ فهذا سيحبطك ويسبب لك الشعور بالذنب.

ولكن المشكلة هى عندما يحاول كلاكما تحديد العطاء إلى "النصيب العادل" الذى غالبًا ما يكون ٥٠٪. إذا قمت بذلك، فإنك بالتأكيد ستفشل بنسبة الـ ١٠٠٪.

إليك القاعدة الرياضية للرومانسية:

$$r = a(1 - \cos A)$$

فى الحقيقة، تلك هى معادلة لمنحنى قلبى الشكل. ولكى نكون أكثر دقة بالنسبة لعلماء رياضيات الرومانسية، المنحنى القلبى الشكل هو: "مسار نقطة فى دائرة تدور خارجياً، دون انزلاق، حول دائرة آخرى مساوية". (من قال إن الحمقى لا يمكن أن يكونوا رومانسيين!؟)

٢٨١ خمس دقائق مخصصة للرومانسيـة تسـاوى يوماً من الانسجـام. فكـر فـى جميـع الأوقـات التـى تفشـل فيها فى القيـام بشـىء صغـير - مثـل الاتصـال بهـا لتخبرهـا بأنك ستتأخـر فى العـودة للمنزل من العمـل، أو إرسـال بطاقـة التهنئة بعيـد ميلادها فـى الوقـت المناسب - ويكـون هذا سببـاً فى يـوم كامل من الحـزن. إن الاهتمـام المستمـر بمحبوبتـك سيجعل علاقتكمـا متوازنة وسعيدة، ولا يتطلب ذلك الكثير! فاللفتات الرومانسية الصغيرة تفى بالغرض.

٢٨٢

- احتفلا باليوم رقم ١٠٠٠ لكما معاً. (وهذا يعنى حوالى سنتين، و٨ شهور، و٢٦ يوماً - حسب حلول السنوات الكبيسة).
- احتفلا باليوم رقم ١٠٠٠٠ لكما معاً. (حوالى ٢٧ سنة، و٤ أشهر، و٢٣ يوماً).

أفضل قصيدة حب رياضية على مر التاريخ:

راجع القصة التى تحمل عنوان.

"Trurl's Electronic Bard", *in The Cyberiad*

— لـ "ستانيسلو ليم"

حساب الحب

٢٨٣ كن مستعداً لتنزهات عطلة نهاية الأسبوع الرومانسية. احصل على خارطة طريق للولاية التى تعيش بها، واجعل منزلك مركز الدائرة، وقس نصف قطر طوله ١٢٠ميلاً. ستكون بذلك قد تعرفت فقط على منطقة تبعد ٤٥,٢٣٨ ميل مربع عن المكان الذى تعيش فيه بمقدار ساعتين بالسيارة. إلا إذا كنت تعيش فى *أنتراكتيكا*،* حيث يوجد العديد من الأشياء الرومانسية، المثيرة، الجديدة والمختلفة التى تقوم بها فى منطقة مساحتها ٤٥,٢٣٨ ميل مربع.

بمجرد أن ترسم دائرتك على خريطتك، حان الوقت لتقوم بقليل من البحث:

- حدد أماكن النوم والإفطار فى دائرتك.
- جد كل أماكن التنزه وطرق السير.
- حدد كل المعارض الفنية، والمتاحف، والمسارح.
- جد جميع المراكز التجارية والمتاجر التى تهتم بها أنت وشريك حياتك.
- اكتب قائمة تضم ٢٠ مطعماً فخماً.

* أشياء رومانسية تقوم بها فى أنتراكتيكا:

- اذهبا للتزلج.
- أقيما حفلة رسمية، وسط مجموعة من حيوانات البطريق
- ابقيا فى الفراش طوال الليل. (الليل يدوم لمدة ستة أشهر).

٢٨٤ احسب عدد الأيام التى قضيتماها معاً(لا تنس أن تضيف الأيام الزائدة فى السنوات الكبيسة). فى عشر سنوات ستكونان قد قضيتما ٣٦٥٢ يوماً معاً! تأمل الأحداث المهمة لكما معاً. ما مدى تغيركما؟ ما الذى حققتماه معاً؟

- اكتب خطاباً قصيراً تشاركها فيه مشاعرك حول الوقت الذى قضيتماه معاً.
- اصنع جدولاً زمنياً، مدوناً الأحداث المهمة لعلاقتكما.

٢٨٥ استخدم الأرقام لتصنع هدية ذات فكرة معينة ولفتات رومانسية. استخدم عمر شريك حياتك، أو عدد السنين التى قضيتماها معاً، أو رقم حظه أو رقم حظها. أرسل هذا العدد من بطاقات التحية. أنفق ما يساوى هذا الرقم من المال فى شراء هدية، واحصل على عدد من الهدايا مساو لهذا العدد. اقض أيام إجازات يساوى هذا العدد، واقض عدد دقائق مساوية لهذا العدد لتكتب له / لها فيها رسالة. اشتر قطعة مجوهرات تحتوى على عدد من الأحجار الكريمة مساو لهذا العدد.

بمجرد أن تحسب عدد الأيام التى قضيتماها معاً، احسب عدد الساعات، أو الدقائق، أو الثوانى التى قضيتماها معاً.

الزواج

٢٨٦ **إليك ١٥ طريقة لتكونا زوجين رائعين أمام الجميع**

١. ادخلا "أى مكان" وأنتما متأبطا الذراعين دائمًا.
٢. ارتديا ملابس متناسقة ولكن بطريقة غير ملفتة.
٣. امتدحها أمام أصدقائها.
٤. احمل لها مقعدها عند المائدة.
٥. اهمس لها باسم التدليل.
٦. أظهرا الاحترام المتبادل أمام الناس.
٧. المسيه بطريقة مثيرة.

كتابان مرحان (ومفيدان).
كلاهما لـ بول ريسير:
Couplehood
Babyhood

٨. ارتديا قبعات بيسبول متشابهة.
٩. افتح لها الأبواب مبتهجًا.
١٠. تشابكا بالأيدى.
١١. امنحيه ابتسامة فاتنة.
١٢. اطلب لها عندما تتناولان العشاء بالخارج.
١٣. اغمزى له فى المكان الذى تجلسان فيه معًا.
١٤. امنحها قبلة.
١٥. اشتر لها وردة من بائع ورد متجول.

س: كيف تعرف أنكما "زوجان"؟
ج: عندما تقول: "مرحى، هذا أنا"، فى الهاتف- ويعرف هو أو هى أنه أو أنت من يتحدث.

• • •

س: كيف تعرف عندما يصبح الأمر حباً حقيقياً؟
ج: عندما لا تشعر أنك تتظاهر أو تأمل أن يكون حباً.

٢٨٧ تبادل الأدوار مع محبوبتك لمدة يوم واحد، أو فى عطلة نهاية الأسبوع أو لمدة أسبوع. تبادلا المسئوليات، والمهام، والأعمال الروتينية اليومية؛ وتبادلا مواضع النوم فى السرير، وتبادلا العديد من أوضاع حياتكما بقدر ما تستطيع. ستكتشف رؤى جديدة لزوجتك. ستعرفها بطريقة أفضل. هذه طريقة مضمونة، وستجعل تلك المعرفة كليكما صبوراً ومتفهما للآخر. سيساعدك هذا أيضاً فى القيام بلفتات رومانسية أكثر خصوصية، وحميمية، ومناسبة وقيمة.

التربية

٢٨٨ للرجال: علق تلك اللافتة على الحائط فى العمل:

"أفضل شىء يمكن أن يقوم به الأب لأبنائه هو أن يحب أمهم".

٢٨٩ اقترح على الجيران "برنامج مشاركة الأطفال". رتب لعطلات نهاية الأسبوع عندما تستضيف عائلة فى المبنى" أكبر حفلة نوم فى العالم" بحيث يقضى بقيتكم أمسيات رومانسية.



"لماذا تريد أن تكون رومانسياً؟ أنت متزوج بالفعل!".

العلاقة الحميمة

٢٩٠ مارسا العلاقة الحميمة فى جميع غرف منزلك أو شقتك. (لا تنس السلالم، الردهات، والحمامات).

أغنية الفصل:

The Need to Be Naked

لـ "أمبر"

٢٩١ للنساء: تحلى بالخيال الجامح - حييه لدى الباب مرتدية اللباس الداخلى الذى تعرفين أنه قد يجعل عينيه تخرجان من رأسه!

الغرض من هذا الخيال هو أن تجعلي زوجك يتصرف بنفس الطريقة التى يتصرف بها روجر رابيت عندما يرى جيسيكا

٢٩٢ للرجال: تحل بالخيال الجامح - كن الأمير الفاتن الذى تراه فى خيالها سواء تطلب ذلك ارتداء بذلة أو قميص مثير يظهر العضلات وقبعة صلبة! دللها.

٢٩٣ عندما يكون مسافراً للعمل، أيقظيه بطريقة مثيرة فى الساعة السادسة صباحاً.

٢٩٤ قبل كل بوصة مربعة من جسدها... ببطء.

"الحب لا يموت أبداً موتاً طبيعياً. إنه يموت لأننا لا نعرف كيف نجدده مرة أخرى..."

ـ أنيس نين

٢٩٥ لِم لا ترسل لها هدية من الملابس الداخلية - فى العمل؟
تخيل ذلك: تفتح بريدها فى الحادية صباحاً؛ وتحصل على الطرد الذى أرسلته إليها، وبعد أن تستعيد هدوءها، ستصبح مذهولة بقية اليوم. يبدو هذا جيداً لى!

الإثارة

٢٩٦ أحد أكثر الأماكن إثارة فى العالم والتى من الممكن أن تقوم بزيارتها هى نيبال - تلك الدولة الآسيوية الصغيرة حيث يوجد جبل إفرست.
إذا كانت زوجتك تحب المغامرة، فتخيل كيف سيكون الأمر إذا تسلقتما معًا جبال الهيمالايا، واكتشاف الحضارة النيبالية، والتسوق فى الأسواق المفتوحة، واستكشاف معالم العاصمة كاتماندو. خبير رحلات التسلق فى نيبال (وفى رحلات تسلق الجبال إلى بلاد أخرى، أيضاً) هو ستيف كونلون، مؤسس شركة Above the Clouds Trekking (أليس هذا اسماً *رائعاً* لشركة؟!) اتصل بـ 4499 -233 - 800 أو اكتب إلى صندوق بريد رقم 398، ورشستر، ماساشوستس 01602. أو زر الموقع www.aboveclouds.com أو

كل شخص له فكرة مختلفة حول ما يعتبره تجربةً أو مكاناً "مثيراً". بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن الإثارة تعنى الحياة القاسية فى إفريقيا، وبالنسبة لآخرين تعنى التسكع فى تاهيتى. وبالنسبة للبعض، فإن مدينة نيويورك تبدو مثيرة. وهناك آخرون يفضلون باريس.

.www.gorp.com

٢٩٧ إذا كنت تفضل القيادة بدلاً من التمشية، فكر فى رحلة على متن قطار كلاسيكى خاص يمر من سيبريا ويربط بين موسكو وفلاديفوسك! ستسافر فى عربات أصلية قديمة والتى كانت يومًا ما جزءاً من قطارات أورينت إكسبريس الأسطورية. اتصل برحلات TCS على 7477 -727 - 800، أو أرسل إلى 710 سكند أفينيو، سويت 840، سياتل، واشنطن 98104؛ أو قم بزيارة الموقع على شبكة الإنترنت: www.tcs_expeditions.com

٢٩٨ تنظم شركة أكويتور رحلات ركوب الخيل لمسافات بعيدة تشبه المسافة بين الهند وأستراليا. هناك رحلات متوفرة أيضاً لزيارة الغرب الأمريكى. الرحلات متنوعة بشكل رائع: وفى رحلة ولاية وايومنج تعسكر فى خيام، بينما تقيم فى فنادق ريفية رائعة فى رحلة فيرمونت. اتصل بأكويتور على 800-545-0019؛ أو قم بزيارة الموقع على الإنترنت: www.ridingtours.com .

خلق علاقة من الدرجة الممتازة

أغنية الفصل:

Straight A's

"كينيديز"

٢٩٩ العلاقة الممتازة هى مفهوم قوى يظهر الرؤى المتفردة فى علاقات الحب. إنها أسلوب أو أداة يمكنها أن تساعدك فى تحقيق أمرين. أولاً: تساعدك فى أن تفهم علاقة الحب الخاصة بك فهمًا عميقًا يستحيل تحقيقه بأية طريقة أخرى، وثانياً، تساعدك فى أن تخطو بعض الخطوات الحثيثة فى علاقتك بطرق ترضى كلًا منكما كفردين وتدعم كلاً منكما كزوجين.

لقد جعلتنى السنوات العشرون التى قضيتها فى تدريس الحلقات الدراسية للرومانسية، وأبحاثى، ومناقشاتى مع

آلاف الأزواج مقتنعاً أن مفهوم العلاقة الممتازة يمكنه أن يساعد أى زوجين فى تحسين علاقتهما.

كيف تحقق علاقة من الدرجة الممتازة؟ تلزم نفسك بالبراعة، تعمل باجتهاد (*وتلعب* باجتهاد!)، وتعملان على تطوير علاقتكما معاً. بمعنى آخر، أن تعيشا حبكما بأفضل ما تملكان من قوة، فالعلاقات الناجحة ما هى إلا أعمال الإبداع الواعى، وكلاكما فنان يعمل لخلق حياة واحدة تتكون من شخصين، ورغم أن الوقوع فى الحب يحدث من تلقاء نفسه، فإن الاستمرار فيه لا يحدث من تلقاء نفسه.

العلاقة الممتازة

(علاقة من الطراز الأول)

١. أفضل علاقة حميمة يمكن أن تحققها. ٢. علاقة حب مترابطة وممتازة، رفيعة، رائعة، مثيرة، عاطفية، متطورة، مرضية، مدهشة، رومانسية. ٣. عمل إبداعى يتضمن فردين - اثنين من الفنانين عملهما فى الحياة هو خلق الحب من خلال علاقتهما.

٤. علاقة، إن لم تكن مثالية، يتم تصنيفها على أنها متميزة بنسبة خمسة وتسعين بالمائة.

أنتما - وكل زوجين - تمتلكان القوة لبناء "قواعدكما" الخاصة وتوقعاتكما لعلاقتكما، وتلك إحدى المنافع العظيمة للتغيرات الاجتماعية التى نعايشها منذ فترة الستينيات. يعتبر هذا النوع من التمكين عاملاً رئيسياً فى أن القرن الحادى والعشرين يشهد عصرًا جديدًا فى عملية تطور العلاقات البشرية: نحن أحرار فى كسر قيود التزمت، والنمطية فى التفكير التى تميزت بها العلاقات فى فترة الخمسينيات. ولديك الفرصة فى خلق علاقة "مناسبة" تتضمن أفضل القيم الخالدة (الالتزام والإيمان والأمانة، إلخ) مع أفضل القيم الحديثة (المساواة والمرونة والإبداع، إلخ). وتستطيع أن تخلق معاييرك الخاصة وأن تجعل أهدافك نابعة من علاقتك.

يركز مفهوم العلاقة من الدرجة الممتازة على السلوك، وليس الشخصية. وهو مفهوم لا يتعلق بإصدار أحكام تقديرية على الأشخاص، إنه يتعلق بالقيام بتقديرات صادقة لسلوك الأشخاص. إنه يساعدك على أن تمعن النظر فى كيفية قيامك بالأشياء فى الوقت الحالى، ثم يساعدك فى تحقيق الأهداف المستقبلية لعلاقتك. ما الذى يمكن أن تطلبه أكثر من ذلك؟!

بطاقة بيان العلاقة

لا تنخدع بما يبدو عليه هذا التمرين من بساطة!

إنه يفتح قنوات التواصل، ويكشف الرؤى العميقة. ويخلق أداة عملية للتغير والتحسين.

• • ٣٠٠ املأ "بطاقة بيان العلاقة" فى الصفحة التالية.

التعليمات:

- قم بتقييم نفسك وشريك حياتك.
- اجعل شريك حياتك يقيم نفسه ويقيمك.
- قارن وناقش تقديراتكما؛ ستحصل على رؤية رائعة لعلاقتكما.
- احتفل بكل شىء بدءاً من الأشياء الجيدة وحتى الأشياء الممتازة.
- اعمل على تحسين العلاقات المتوسطة والمقبولة.

*كيف تقيم علاقتك؟

أ = علاقة تتميز بالعاطفة والإثارة والحب والرضا؛ ليست كاملة ولكنها ممتازة.

ب = علاقة جيدة جداً، راسخة، وأفضل من المعتاد، ومتماسكة، وتتحسن باستمرار.

ج = علاقة متوسطة ومقبولة، وقتية ولا بأس بها ــ ولكنها ساكنة وروتينية ومملة فى بعض الأحيان.

د = أقل من المتوسط، وغير سارة، وكئيبة، وسيئة ـ ولكنها غير ميئوس منها.

هـ = علاقة ميئوس منها ومحبطة وخطيرة، وقد تمت تجربة كل شىء معها ولكنها لم تنجح.

أتقن تلك المهارات للحصول على علاقة من الدرجة الممتازة

املأ "بطاقة بيان العلاقة": قيم نفسك وشريك حياتك(من أ+ وحتى هـ. كما كان يحدث فى المدرسة)

	قيم نفسك	قيم شريك حياتك
الحب	ـــــــ	ـــــــ
مهارات المناقشة	ـــــــ	ـــــــ
السلوك	ـــــــ	ـــــــ
الالتزام	ـــــــ	ـــــــ
التواصل	ـــــــ	ـــــــ
مراعاة شعور الآخرين	ـــــــ	ـــــــ
التفكير الزوجى	ـــــــ	ـــــــ
الإبداع	ـــــــ	ـــــــ
التعاطف	ـــــــ	ـــــــ
المرونة	ـــــــ	ـــــــ
الصداقة	ـــــــ	ـــــــ
الكرم	ـــــــ	ـــــــ
مهارات تقديم الهدايا	ـــــــ	ـــــــ
الأمانة	ـــــــ	ـــــــ
إدارة المنزل	ـــــــ	ـــــــ
مهارات الاستماع	ـــــــ	ـــــــ
العلاقة الحميمة	ـــــــ	ـــــــ
الصبر	ـــــــ	ـــــــ
الملاطفة	ـــــــ	ـــــــ
الرومانسية	ـــــــ	ـــــــ
الوعى الذاتى	ـــــــ	ـــــــ
تقدير الذات	ـــــــ	ـــــــ
حس الدعابة	ـــــــ	ـــــــ
الحساسية	ـــــــ	ـــــــ
التلقائية	ـــــــ	ـــــــ
التسامح	ـــــــ	ـــــــ

الحس العام

٣٠١ الحس العام يقتضى أن: "تفعل ما تفعله بطريقة أفضل"، و "تستخدم مواهبك". تبدو نصيحة جيدة، ولكن المشكلة أن تطبيق هذه النصيحة البسيطة نادرًا ما يكون أمرًا يسيرًا.

أوضح "جيم كاثكارت" فى كتابه الرائع *The Acorn Principle* بالتفصيل كيف تستطيع أن "تنمى طبيعتك"، فهو يقدم التمارين والأمثلة التى تساعدك فى اكتشاف، ودراسة، وإنشاء قوتك الداخلية العظيمة، وهذا الكتاب هو واحد من الكتب الرائعة التى ستساعدك فى تطوير حياتك العملية والعاطفية على حد سواء.

لقد وقعتما فى الحب. وقررتما أن تقضيا باقى حياتكما معاً. أليس من الفطرة السليمة أن تبذلا قصارى جهدكما لتحقيق ذلك؟؟

٣٠٢ ضع النقاط على الحروف. بمعنى آخر، انتبه إلى التفاصيل.

- لا تشتر أى زهور - احصل على نوعها المفضل من الزهور.
- احرصى دائماً على لف هداياه بلونه المفضل.
- لا تشتر لها مجوهرات ذهبية إذا كانت تفضل الفضية.

"الحب هو ما ولدنا به، والخوف هو ما تعلمناه فى هذه الحياة".

ـ ماريان وليامسون

٣٠٣ تذكر أن العلاقات ليست ذاتية التنظيم! فهناك بعض الإبداعات الرقيقة التى تتطلب الانتباه، والضبط، والتعديل المنتظم.

٣٠٤ "ضعى نفسك فى مكانه" ثم فكرى مجدداً فى لفتاتك الرومانسية.

- بعد أسبوع قاس، من المحتمل أنه قد يفضل التدليك ليخرج للرقص.
- لا تحضر لها زهوراً عندما يكون كل ما تحتاج إليه بالفعل هو ساعتان من الراحة والهدوء.
- هل تحتاج إلى فترة استرخاء - أم إلى استنشاق هواء جديد؟ خطط وفقاً لذلك.

الحس غير التقليدى

٣٠٥ إليك "القاعدة الذهبية" ولكنها لا تنجح دائماً: *"عامل الآخرين مثلما تريدهم أن يعاملوك"*، *فهذه القاعدة* قد تجعل مشجعى الرياضة يشترون تذاكر مباراة البولينج لزوجاتهم، ومحبى الملابس يشترون ملابس لشركاء حياتهم؛ ومحبى العمل يشترون حقائب لأزواجهم؛ والحرفيين يشترون أدوات لمحبيهم!

جرب" القاعدة البلاتينية" بدلاً من ذلك: *"عامل الآخرين كما يريدون أن تعاملهم"* وهى فلسفة تساعدك فى فهم شريك حياتك فهمًا عميقًا، وتساعدك فى رؤية العالم من وجهة نظر محبوبتك؛ إنها تحسن بديهتك؛ وتنمى مهارات تقديم الهدايا لديك.

للمزيد من الرؤى حول هذه الطريقة من التفكير، أوصى بشدة بكتاب The Platinum Rule لـ تونى أليساندرا ومايكل جيه. أوكونور.

الرومانسيون رائعون فى التفكير بالطرق *غير التقليدية*.



٣٠٦ علـى عكـس المعتقـد الشائع، لا ينبغـى أن تستخـدم الرومانسيـة لتعتذر بعد أى مشاجـرة! إذا قمـت بذلك، فإنك بذلـك سوف تضفى طابعا سيئًـا على كل لفتاتك الرومانسية لوقت طويل. (بعد المشاجرة، أفضل شىء هو تقديم اعتذار بسيط وصادق. استأنف اللفتات الرومانسية بعد أن يهدأ كلاكما، أو بعد أسبوع - أيهما أبعد).

هذه هى الفكرة المهمة

٣٠٧ الأزواج الذين يتمتعون بعلاقة من الدرجة الممتازة يفهمون أنهم يحتاجون للموازنة بين مفهومين فى حياتهما ألا وهما: ١) الأفعال أبلغ من الأقوال، و٢) هذه هى الفكرة المهمة.

هذان المفهومان وجهان لعملة واحدة. فى بعض الأحيان يكون الفعل، أو الإشارة، أو الهدية هى كل شىء. وفى أوقات أخرى تكون الفكرة، أو المعنى، أو القصد، أو الكلمات هى كل شىء.

أغنية المصل:

Thinking About You

لـ نورا جونز

٣٠٨

- أيها الشباب، لنتوقف عن: التعامل مع النساء بصورة تقليدية، والافتراض أننا نعلم طريقة تفكيرهن، والشعور بأننا مهددون بالمساواة بين الجنسين، وتجاهل مشاعرنا، التصرف بشعور بالقوة والأفضلية...
- ولنبـدأ فى: أن نكون واقعيين، ونتواصل، ونتـودد للنساء مرة أخرى، ونعطى من أنفسنا، ونجعل علاقاتنا من أسمى أولوياتنا، ونستمع بشكل أكبر.

٣٠٩

- أيتها الفتيات، لنتوقف عن: جلد الرجال، الافتراض أن جميع الرجال رومانسيون حمقى، والشعور بالأفضلية فى مهارات تكوين العلاقات (والتى غالباً ما تكون أفضل)، والتحقير من حركة الرجال الجديدة، كونك ضحية...
- ولنبدأ فى: منحهم فائدة الشك، وتقدير غرابتهم، أن تضعن أنفسكن فى مكانهم، وتقديم الزهور له.

٣١٠ إن كنت مثلى، فمن المحتمل أنك لا تستطيع تحمل شراء لوحة أصلية لرينوار لتقدمها لشريكة حياتك. قد تفرح بشراء ملصق مطبوع، ولكن ذلك قد لا يبدو فاخراً بشكل كاف. حسناً، الآن تستطيع الحصول على نسخ طبق الأصل من أشهر اللوحات مصنوعةً من قماش مصنوع من الكتان. العديد من الأعمال الكلاسيكية النادرة متوفرة لدى The Masters' Collection. اتصل بـ 800_2_CANVAS أو قم بزيارة الموقع على شبكة الإنترنت www.masterscollection.com.

الأفعال أبلغ من الأقوال

٣١١ تعانقا أمام النار المتأججة.(بعيداً عن التليفزيون، والأطفال، والهاتف).

٣١٢ انقشا الحروف الأولى من اسميكما على شجرة.

جى. جى.
+
كيه. آر.

٣١٣ اتركى أثراً من ملابسك، يقوده من الباب الأمامى إلى غرفة نومك.

٣١٤ املئى الحمام بالماء الساخن. اخلعى له حذاءه وجواربه. أجلسيه على كرسيه المفضل، واغسلى له قدميه. انقعيهما لمدة عشر دقائق، ثم جففيهما، واستأنفى حياتك الطبيعية.

٣١٥ كانت سارة تحب عيد رأس السنة، وخاصة تلك الأعياد الكلاسيكية، المليئة بالثلج فى بوسطن. فى ديسمبر من أحد الأعوام كان الجو دافئاً على غير أوانه، وبينما كان عيد الميلاد يقترب، كانت سارة مكتئبة - وأصبح اكتئابها مضاعفاً عندما أعلن زوجها جيم أن عليه أن يعمل عشية عيد رأس السنة.

قاد جيم، والذى يعمل مقاولاً، شاحنته القلابة سراً لمدة ثلاث ساعات إلى ماين، وحملها بالثلج الموجود فى منتجع للتزلج، ثم عاد للمنزل، ونشر الثلج على العشب، وحقق لسارة ما تتمناه من أن ترى الثلج فى عيد رأس السنة.

مطبوعاً بالقبلات

٣١٦ لمعلوماتـك: تستطيـع الحصـول علـى أى نـوع من الطوابـع البريديـة فى أى مجال يهتم بـه شريك حياتك.

باستى كلاين وهانك ويليامز وبوب ويلز.
الكلاب والقطط والسمك والطيور.
المركبات الفضائية ورواد الفضاء والكواكب والنجوم.
جميع الولايات الخمسين.
الأسود والنمور والدببة (يا إلهى!).
الزهور والزهور والزهور والمزيد من الزهور.
طيور الولاية وزهور الولاية وأعلام الولاية.
الموضوعات التاريخية والأماكن والأشخاص.
الألعاب الأوليمبية.
الاختراعات والإبداعات.
فيلم "ذهب مع الريح" و"*الساحر أوز*"
القطارات والطائرات والسيارات.
موضوعات السلام والموضوعات البيئية.
الرؤساء والرؤساء والرؤساء!
إلفيس ومارلين مونرو وجايمس دين.
جلين ميللر وكاونت بازي.
التوعية ضد السرطان.
الفواكه والصخور والأصداف.
التاريخ الأمريكي، عقداً تلو الآخر.
موضوعات أعياد الميلاد والعطلات.
باجز باني.
الديناصورات والأشرطة الكوميدية.
فران لويد رايت والأخوان رايت.
وبالطبع، *الحب*.

أصدرت هيئة البريد الأمريكية على مر السنين العديد من الطوابع التى تصور الآلاف والآلاف من الموضوعات. هذا الكتاب مصدر رائع: *The Postal Service Guide to U.S Stamps* اتصل بـ 24 ـ STAMP ـ 800 واطلب دليل الطوابع.

٣١٧ هل تعلم أن الحكومة الفيدرالية للولايات المتحدة تشجع الحب والرومانسية بشكل نشط؟ هذا صحيح إلى حد ما، حيث إنهم بالفعل يصدرون طوابع الحب من خلال مكاتب البريد الأمريكية. استخدم أحدث طوابع الحب فى جميع خطابات، وبطاقات الحب، والهدايا

التى ترسلها بالبريد إلى شريك حياتك.

٣١٨ أرسل بطاقة تحية لها أو له فى العمل، فهذه طريقة مؤكدة لإبهاج يوم العمل لشريك حياتك.

٣١٩

- اقتن نسخة مطبوعة من لوحة The Kiss لـ جوستاف كليمت.
- اقتن نسخة طبق الأصل من تمثال The Kiss لـ أوجست رودين.
- إليك طقساً رومانسياً: توقف وقبلها عند الباب الأمامى.
- اطلبى منه أن يختار رقماً من ١ إلى ٥٠. كافئيه بما يساوى هذا العدد من القبلات.

"الأوز رفيق الحياة"

٣٢٠ G.M.F.L ("الأوز رفيق الحياة") تشير هذه العبارة إلى أن الحب الأبدى يمثل بأوزتين.

- بعض الأشخاص يوقعون خطابات الحب الخاصة بهم بهذه الحروف G.M.F.L. أو Geese Mate For Life والتى تعنى "الأوز رفيق الحياة"
- بعض الأزواج لديهم خواتم الزواج منقوش عليها الحروف G.M.F.L.
- بعض الأشخاص حصلوا على دبوس G.M.F.L الذهبى عيار ١٤ من محلات كروس للمجوهرات . اتصل بـ 2988- 433-800.

"الواجب الأول فى الحب هو أن تسمع".
- بول تيليش

٣٢١ أعطت جيل بطاقة عيد ميلاد لهيوارد تحمل هذه العبارة:

*لعيد ميلادك أقدم لك أسبوعاً كاملاً من م.م.ح.ل**

مع حبي، جيل

* *م.م.ح.ل تعنى " ممارسة مثيرة للعلاقة الحميمة كل ليلة".*

٣٢٢ للرومانسيين الحقيقيين...

- CEO تعنى "موظفًا عاطفيًا رئيسيًا".
- RN تعنى "شقيًا للغاية" أو "رومانسيًا مجنونًا".
- CPA تعنى "العميل الخاص لكيوبيد".
- MD تعنى "حبيبتى".
- CFO تعنى "شيئا حقيراً، حقيراً للغاية".
- ASAP "مثيرة بقدر الإمكان".

ألا تستطيع أن تشترى لى الحب؟

٣٢٣أ أفضل طريقة لتنفق مالاً كثيراً لشراء سيارة هى أن تشترى سيارة *لامبورجينى ديابلو* (الطريقة الثانية هى أن تشترى *فيرارى إف٥٠*).

أغنية

If I had 1000000

لفريق "بيرنيكد لاديز"

٣٢٣ب أفضل طريقة لتنفق مالاً كثيراً على العروض المسرحية هى أن تحصل على مقاعد فى الوسط فى الصف الأمامى لأكثر العروض الحالية رواجاً فى برودواى.

٣٢٣ج أفضل طريقة لتنفق مالاً كثيراً على جهاز استريو هو الحصول على أحد أنظمة بانج & أولوفسين المذهلة، ذات التقنية العالية والتصميم الرائع. قم بزيارة www.bang-olufsen

٣٢٤ تستطيعين تحديث مجموعته الموسيقية بأكملها! حولى مجموعة أسطواناته الفونوغرافية القديمة لفريق البيتلز المحبوب، وألحان مودى إلى بلوز وتسجيلات رولينج ستونز إلى أقراص مضغوطة أو أغانى إم بى ثرى. مع وجود تكنولوجيا التحويل الجديدة، فإن تحويل مجموعة تتألف من حوالى خمسمائة ألبوم يمكن أن يتكلف أقل من ١٠٠٠دولار(حوالى ٤٠٠ دولار لمحول الأسطوانات الفونوغرافية إلى أسطوانات مضغوطة بالإضافة إلى تكلفة الأسطوانات والحقائب". قم بزيارة www.hammacher.com

امنح شريكة حياتك دليلاً على حبك عبارة عن مجموعة من العملات من العام الذى تزوجتما فيه.

٣٢٥ فكر فى شراء مشروب جيد لمحبوبتك - أو احتفالاً بعيد زواجكما. تفحص دليل الهاتف ومواقع الإنترنت لمعرفة أفضل الأنواع.

أريد أن أمسك يدك

٣٢٦

- سؤال بسيط: ببساطة، متى كانت آخر مرة خرجتما للتمشية معاً؟
- إجابة معقدة: الآن لنكن محددين فى هذا السياق: جزء من تعريف كلمة "تمشية" هو أنه يجب أن تمسكا أيدى بعضكما. أيضاً، لا يجوز لأى منكما أن يحمل معه جهازًا لتشغيل الأغانى أثناء تلك "التمشية". سرعتك مهمة، أيضاً، فالجرى والهرولة غير رومانسيين. السرعة المناسبة هى أن تمشى الهوينى.

سرعة الحب ١,٧ ميل فى الساعة – سرعة التمشية العادية.

٣٢٧

هل تحب شريكتك السرعة والإثارة؟ خطط لتمضية عطلاتك فى أفضل الأفعوانيات فى الولايات المتحدة، وفقاً لمجلة *Park World*:

- أفعوانية سوبرمان ذا إسكيب، مدينة ملاهى سيكس فلاجز ماجيك ماونتن، فالنسيا، كاليفورنيا: تنطلق من صفر إلى ١٠٠ ميل/ساعة فى سبع ثوان.
- أفعوانية جورجيا سيكلون، مدينة ملاهى سيكس فلاجز أوفر جورجيا، أتلانتا، جورجيا: تقوم فكرتها على "كونى أيلاند سيكلون".
- أفعوانية ماجنوم إكس إل –٢٠٠، مدينة ملاهى سيدار بوينت، ساندوسكاى، أوهايو: أثناء دوران هذه الأفعوانية تشعر وكأنك ترتفع عن مقعدك!
- أفعوانية ثاندربولت: مدينة ملاهى كينى وود، ميفلين الغربية، بنسلفانيا: تبدأ بسقطة مرعبة فى واد ضيق.

تعريف التشابك: هو مسك الأيدى.

- أفعوانية بيست، مدينة ملاهى كينجز أيلاند، أوهايو: أطول أفعوانية خشبية فى العالم.

٣٢٨ كزوجين، خصصا وقتاً لأنفسكما لتعلم شىء جديد *كل* يوم.

قد يكون هذا الشىء كلمة جديدة، أو حقيقة علمية تقتطفها من إحدى الصحف، أو قد يكون شيئاً جديداً عن أحدكما. وبشكل منتظم، ادرسا معاً. تعلما الرسم، تعلما العزف على البيانو، تعلما الفرنسية، تعلما الأساليب الجديدة للتدليك.

المساعدة!

٣٢٩ امنح شريك حياتك الخيارات: كلاسيكى أم مبتكر؟ محافظ أم متحرر؟ اجتماعى أم منطو؟ هنا أم هناك؟ عال أم هادئ؟ ماكدونالدز أم برجر كينجز؟ كبير أم صغير؟ فاتح أم داكن؟ سريع أم بطىء؟ اليوم أم غداً؟ نشط أم كسول؟ واحد أم عديد؟ ذهب أم فضة؟ أحمر أم أزرق؟ نهاراً أم ليلاً؟ غال أم رخيص؟ الآن أم فى وقت لاحق؟ يمين أم يسار؟ حديث أم قديم؟ جاد أم هزلى؟



٣٣٠ إليك مفهومًا رومانسيًا بسيطًا: "أندية هدايا الشهر" إليك بعض الأفكار المبدعة: اصنع الفكرة الخاصة بك....

- مشروب نادى الشهر.
- مطعم نادى الشهر الرومانسى.
- نكهة الآيس كريم الجديدة فى نادى الشهر.
- الملابس الداخلية الخاصة بنادى الشهر.
- الوضع الحميم الجديد لنادى الشهر.
- دمية نادى الشهر.

ستساعدك معرفة الاهتمامات والتفضيلات لمحبوبتك فى ابتكار أندية هدايا الشهر الفريدة، والخاصة بك.

كل ما تحتاج إليه هو الحب

٣٣١ لقد سمعت القول المأثور: "لا ضمانات فى الحياة". حسناً، هـذا صحيح. لا يمكنك الحصول على ضمان - ولكن من المحتمل أن تكون قادراً على الحصول على شهادة ضمان.

أخبرنا أحد الزملاء فى فصل الرومانسية بأنه فاجأ عروسه الجديدة فى نهاية مراسم الاحتفال بزواجهما بتقديم شهادة مكتوبة كالتالى: "شهادة ضمان لعلاقة أبدية".

أغنية الفصل:

Eternity

لـ "روبى ويليامز"

٣٣٢ إنه فصل الشتاء، ودرجة الحرارة عشر درجات تحت الصفر، وصوت الرياح يجعل الأمر يبدو كما لو كانت درجة الحرارة أربعين درجة تحت الصفر، وفى

وقت كهذا، الحب لا يعنى إعداد فنجان من الشاى، وإنما يعنى الخروج لتشغيل سيارتها لها!

٣٣٣

- مرة كل أسبوع لمدة عام كامل: دوّن سببين لحبك لها أو له.
- مرة كل أسبوع لمدة عام كامل: دوّن شيئاً عظيماً قامت أو قام به.
- مرة كل أسبوع لمدة عام كامل: دوّن فكرة ملهمة.

فى نهاية العام: انسخها كلها على لفافة كبيرة وقدمها لمحبوبتك.

"ليقبلنى بقبلات من شفتيه؛ لأن حبه ألذ شىء فى هذا الوجود".

ـ مقولة قديمة

٣٣٤ أفضل نصيحة لتكون رومانسياً فى القرن الحادى والعشرين: *أبعد نفسك عن شبكة الإنترنت ووسائل الإعلام بصفة منتظمة* ـ خلال عطلة نهاية الأسبوع، خلال الإجازات، وفى بعض الأيام الأخرى.

لتبطئ من إيقاع حياتك وتتواصل مباشرة مع شريك حياتك، فهذا يساعدك كثيراً إذا كنت من حين لآخر بعيداً عن الإنترنت والرسائل الإلكترونية، وعن التليفزيون والراديو، وعن الصحف والمجلات، وعن التلغرافات وأشرطة الفيديو وعن الهواتف الخلوية وأجهزة البيجر، وعن الحاسبات وأجهزة الفاكس، وعن ماكينات الصرف الآلى وبطاقات الائتمان، وعن وسائل الإعلام فى شتى صورها.

فى المنزل

٣٣٥ احملها عبر عتبة منزلك أو شقتك.

ليس هذا للمتزوجين حديثاً فقط!

٣٣٦ ينبغى أن يكون منزلك مخبئاً رومانسياً. ينبغى أن تكون مستعداً لأن تحول منزلك فى بعض اللحظات إلى عش حب من خلال الاستخدام المبدع للشموع، والموسيقى، والزهور، والشراب، والطعام.

عندما تتناولان العشاء فى المنزل. جمل الوضع بأضواء الشموع الخافتة.

٣٣٧ اصنع طريقاً من الشموع يؤدى من الباب الأمامى لمنزلك أو شقتك إلى غرفة نومك. انتظر محبوبتك، واجعل لهيبك يشتعل!

٣٣٨ لا تنتظرا حتى ليلة العطلة لتخرجا للرقص. ارقصا فى غرفة المعيشة بالمنزل. حركا الأثاث ولفا السجاد!

٣٣٩ عندما يقوم معظم الأشخاص بتزيين أو إعادة تصميم منازلهم، فإنهم يخططون ويرسمون، ويقرأون مجلات تحسينات المنازل، ويستأجرون مصممى ديكور، وينفقون أموالاً طائلة، ويفكرون فى الألوان، والفراغ، والأقمشة، والطراز. ولكن كم عدد من يفكرون منهم فى "الرومانسية" كعامل تصميم أو هدف للمشروع بأكمله؟
فكر فى تصميم منزلك على أن تكون "الرومانسية" هى المبدأ التوجيهى الأول له.

دوِّن عبارة حب صغيرة على قطعة من الورق، اثنها وحولها إلى طائرة ورقية صغيرة، وارمها فى غرفة المعيشة لشريكة حياتك.

فى العمل

٣٤٠ اكتشفى أين سيتناول الغداء اليوم، ثم أرسلى الزهور إلى هناك. (أو سلميها له بنفسك).

٣٤١ مر سكرتيرتك بأن تحول إليك جميع المكالمات من زوجتك - بغض النظر عما تفعله، أو من تقابله. (أثبت لزوجتك أن لها الأولوية الأساسية فى حياتك).

اتصل بها من العمل لتقول لها فقط: "أحبك" (فبالكاد يوجد سبب مقبول لأن تمر ثمانى ساعات متتالية دون أن تتلامسا).

٣٤٢ انسخى وجهك (أو أجزاء أخرى من الجسم) على ماكينة تصوير وأرسليها له مع ملاحظة مضحكة أو مثيرة.

٣٤٣ احزمى وسادة وبطانية فى سلة التنزه وفاجئى زوجك بالظهور فى مكتبه فى الظهيرة. مر السكرتيرة أن تعلق جميع المكالمات. أغلق باب المكتب، وأغلق جهاز الاتصال الداخلى، وأسدل الستائر ثم بعد ذلك مارسا العلاقة الحميمة على المكتب.

٣٤٤ كما هو الأمر بالأعلى، أعدى غداء حقيقياً (ليس فاخراً ولكن مغذياً).

٣٤٥ أرسلى له بطاقة رولودكس مع اسمك وعليها رقم: اكتبى عليها: "مصدرك الفورى للحب. اتصل بى عندما تشعر بالوحدة".

الحلوى

٣٤٦ املأ حقيبة الملابس الداخلية بحبات إم آند إم الخضراء، وضع الملابس الداخلية الجديدة فى حقيبة إم آند إم، وقدم كلتيهما لها فى السرير.

أغنية الفصل:

Sweet Surrender

لـ "سارة ماكلاكلان"

٣٤٧

- اجعل سطح بسكويت أوريو أملس، ثم انقش قلباً والحروف الأولى من اسميكما على السطح.
- أزل الطبقة البيضاء المثلجة من على سطح بسكويت هوستيس كابكيك، ثم اكتب رسالتك باستخدام اللون الأحمر المثلج.

٣٤٨ احضرى لشريك حياتك نوعه المفضل من كعك جيرل سكوت.

٣٤٩ فكر فى ملاحظات مرحة/ ذكية/ مثيرة لترفقها بتلك الحلويات: جوود إن بلنتى، ماوندز، سنكرز، ألموند جوى، فاير بالز، دوبل بابل، لايف سايفرز، أو هيرشيز كيسيس.

- "أين يمكن أن أكون بدونك، يا فتاتى؟ أنت بالفعل منقذة حياتى".
- "واو! لقد كنت بالفعل مثيرة جداً الليلة الماضية!".

يمكنك شراء شيكولاتة فرنش تشوكلايت تويجز، تشوكلايت أند ألموند - ديبد أبريكوتس، تشيزكيك لوليبوبس! من دليل نورم ثومبسون: 800-547-1160؛ أو قم بزيارة: www.normthompson.com

- "إليك القليل من القبلات لتحتفظى بها حتى نلتقى مجدداً".

٣٥٠ املأ علبة الكعك برسائل الحب. املأ صندوق الرسائل بالكعك.

وإذا كنت تريد أن تكون رومانسياً متحررًا، تستطيع أن تحصل على معجنات "للبالغين" وأجزاء الجسم مصنوعة من الشيكولاتة!

الأشياء الطفولية

٣٥١ أعد اكتشاف روح "الطفل "بداخلك. هذا هو المفتاح لإبداعك، وعفويتك، والفضول والمتعة.

٣٥٢ متى كانت آخر مرة شاهدتما السحاب؟ خذ محبوبتك للتمشية فى حقل. ابحثا عن مشهد صافٍ وتأملاه، واسترخيا على قمة تل. ما الذى تريانه فى السحب؟ ما الذى تتخيلانه؟

ماذا الذى يمكنما أن تقوما به فى الحقل أيضًا؟

٣٥٣

- فاجأها "بهدية من الحلى" صغيرة مخبأة فى علبة ماكدونالدز بيج ماك.
- فاجئيه بإخفاء دميته المفضلة داخل حقيبة الألعاب الرياضية الخاصه به.

٣٥٤ ثمانى وسبعون بالمائة من كل النساء يحببن الدمى.

٣٥٥ معظم الرجال يحبون الأدوات، والأشياء الإلكترونية أو المعدات...."ألعاب الصبيان". لا يكبر الرجال أبداً - ولذلك ألعابنا دائمًا ما تكون أغلى.

٣٥٦ احصلى على لعبة أو شىء مفضل من طفولته: لعبة، كتاب، بطاقة تقرير، أو صورة حائط. (اتصلى بوالديه؛ سيحبان أن يكونا جزءاً من تلك الفكرة) لفيها وأرفقى بها رسالة رقيقة مؤثرة.

الأشياء المضحكة

٣٥٧ اصنع نسخاً من بعض الأشرطة الكوميدية المفضلة، ثم أعد كتابة التعليقات لتجعلها تشير لك ولشريكة حياتك! مع تطبيق القليل من الابتكار والإبداع، تستطيع أن تحظى بالكثير من المرح بتحويل أنفسكما إلى شخصيات مرحة، أو تتخيلها على أنها إحدى الشخصيات الكوميدية، أو على أنه نجم كوميدى شهير.

٣٥٨ طريقة أولية: الصق صوراً هزلية ترتبط بكما على الثلاجة أو مرآة الحمام.

٣٥٩ امنحيه كتاباً من القصص الهزلية المجمعة: ما هو الكتاب المفضل له؟ The Far Side, Calvin and Hobbes, Peanuts, Cathy, Funky Winkerbean, For

Better or For Worse, Blondie, Andy Capp, Pogo؟

٣٦٠ بعيداً عن "الطرق الأولية":

- الصقى صوراً هزلية على المرآة الخلفية لسيارته.
- ضعى الصور الهزلية فى مناديل العشاء.
- الصقيها فى علب الحبوب.
- الصقيها على الجانب السفلى من مقعد الحمام.

٣٦١ ماذا عن الأشياء المضحكة؟ هل تريد *أشياء* مضحكة؟ لماذا لم *تقل ذلك*؟ إذا كنت تريد *أشياء* مضحكة، عليك أن تراجع دليل The Lighter Side. سوف تجد فى هذا الكتاب مجموعات كبيرة من الأشياء المرحة، المضحكة، الفضولية، والغريبة. اتصل على 0963 ـ 232 ـ 800 أو قم بزيارة الموقع الإلكترونى www.lighterside.com أو ارسل رسالة على صندوق بريد رقم 25600، برادينتون، فلوريدا 34206.

الأشياء اللطيفة

٣٦٢

- ألن يكون لطيفاً أن تدرسى الطريقة اليابانية فى ترتيب الزهور؟
- ألن يكون لطيفاً أن تستأجر سيارة كلاسيكية لقضاء وقت معها بعد الظهيرة؟
- ألن يكون مرحاً أن تظلا معاً فى الفراش طوال النهار فى عطلة نهاية الأسبوع؟

كيف يُعرف شريكك "الأمر اللطيف"؟

٣٦٣ ضع إعلاناً بمساحة صفحة كاملة فى الصحيفة

المحلية لبلدتك لتعلن فيه عن عيد زواجكما، أو تحتفلى بعيد ميلاده، أو لمجرد الاحتفال بحبكما!

٣٦٤ قدمى له "معروفا" (هدية ممنوحة كتذكار للمشاعر النبيلة؛ كما يتم منح منديل للفارس) - شيء يحمله معه كتذكار منك.

- هدية كلاسيكية: منديل أو وشاح.
- هدية ذات معنى: قصيدة شعرية قصيرة مطبوعة على قطعة ورق صغيرة.
- هدية حميمية: سروال داخلى.
- هدية مرحة: لعبة صغيرة.
- هدية شخصية: خصلة من شعرك.

احصلا على مجموعة من الحروف المغناطيسية اللاصقة، واكتبا قصائد صغيرة لبعضكما على باب الثلاجة.

٣٦٥ إذا كان شريك حياتك يهوى حل الألغاز - ألغاز الصور المتقاطعة- فعليك أن تتصل بـ ستيف بازلز وبيتس آند بيسيس، فهما يصنعان أكثر الألغاز روعة، ومرحاً، وتحدياً فى العالم.

وتلك الشركات أيضًا تصنع ألغازاً حسب الطلب يمكنك أن تستخدمها لجميع أنواع المناسبات الشخصية، وبعض الأشخاص يستخدمونها ليتقدموا بعروض الزواج، أو لإرسال تحيات شخصية بأعياد الميلاد، أو للمساعدة فى الاحتفال بأعياد الزواج.

- ستيف بازلز: ، www.stave.com 802 _ 295 _ 5200
- بيتس آند بيسيس: JIGSAWS _ 800 _ I ، www.bitsandpieces.com

أشياء مرحة

٣٦٦ ازرعا الحديقة واعتنيا بها معاً، فالتجول وأنتما حافيا القدمين معاً له أسلوبه الخاص فى جعل الزوجين أكثر قربًا.

٣٦٧ اشتركا فى حبهما للبستنة. ولكن بينما كانت حديقة الزهور الخاصة به مليئة بالفوضى، كانت حديقة الخضراوات الخاصة بها مرتبة ومنظمة بعناية. فى أحد الأيام لم تكد تصدق عينيها عندما لاحظت أن علامة صندوق البذور فى حقل الجزر تغيرت من كيلو إلى جرام. وبينما كان زوجها يكبت بالكاد ابتسامته، بحثت بعناية فى الصندوق حتى وجدت صندوقاً مغلقاً يحتوى على خاتم من الألماس يزن ستة جرامات!

٣٦٨ إذا كان كلاكما يستمتع بالتجول مع الآخر، جربا التجول وأنتما حفاة! يمكن أن تساعدك جمعية The Dirty Sole Society فى إيجاد أفضل الطرق. قم بزيارة موقعها على/ www.barefooters.org/hikers.

٣٦٩ كان بستانياً نهماً، وفى أحد الأعوام، كمفاجأة لزوجته، زرع زهوره على شكل كلمة "**أحبك**". تظهر الرسالة فقط عندما كانت الزهور فى طور التفتح، وكان يمكن قراءتها فقط من نافذة غرفة نومهما بالطابق الثانى.

وكان يغير الرسالة كل عام. وكان يشعر بمتعة كبيرة، بينما كانت زوجته تتفاجأ بهذا كل ربيع.

العلاقة الحميمة!

٣٧٠ إليك طريقة حوّل بها أحد الأزواج المداعبة إلى "لعبة"، باستخدام خمسة نردات. أولاً مسحا النقاط باستخدام الممحاة، ثم أعادا تصنيف النرد بالطريقة التالية:

- عندما يكون (نردها) وردياً: يكتبان أجزاء مختلفة من الجسم على كل جانب من الجوانب الستة.
- عندما يكون (نرده) أزرق: يكتبان أجزاء مختلفة من الجسم على كل جانب من الجوانب الستة.
- فى الرمية الثالثة للنرد: يكتبان فعلاً على كل جانب: "يحك"، "يلعق"، "يقبل"، "يدلك"، إلخ.
- فى الرمية الرابعة للنرد: يكتبان ظرفاً على كل جانب: "برقة"، "بسرعة"، "ببطء"، إلخ.
- فى الرمية الخامسة: يكتبان كلمات متعلقة بالوقت: "خمس دقائق"، "نصف ساعة"، "بأسرع ما يمكنك"، إلخ.

أغنية الفصل:

Let's Talk About Sex

لفريق "سالت إن بيبا"

٣٧١ هل تمارس العلاقة الحميمة فى *الليل* دائماً؟ ما رأيك فى القليل من المتعة بعد *الظهر*؟

٣٧٢ ابحث عن نقطة جرافبرج (جى سبوت) لديها. قد لا تجدها، ولكنك ستقضى وقتاً ممتعاً فى البحث!(احصل على نسخة من كتاب *Unleashing Her G_Spot Orgasm* لـ دونالد إل. هيكس).

أكثر الكتب المرحة التى كتبت عن العلاقة الحميمة:

Is Sex Necessary?

لـ جيمس ثيربر و إى. بى. وايت

مفاجأة!

٣٧٣ فاجئها بتقديم هدية لها فى عيد ميلادك.

> هذه واحدة من المفاجآت الكبيرة!

٣٧٤ *أسلوب تأخير الموعد.* اعرف ما تحبه/تريده. أحضره لها، ولكن احتفظ به لأسابيع - أو لأشهر قليلة. (فهذا سيمنحها الوقت لتنساه، أو تعتقد أنك نسيت). فاجئها به عندما يكون هذا آخر شىء تتوقعه.

> لا تقلق، إن الكذب لخدمـ
> الرومانسية لا يعد خطيئة، فالمحبو
> يتلقون إعفاءات خاصة.

٣٧٥ *الكذبة البيضاء الصغيرة:* أحياناً ما يتطلب تحضير المفاجآت لمسة رقيقة، أو معاملة لطيفة، أو كذبة صريحة.

٣٧٦ فاجئيه بإنجاز أحد الأعمال الرتيبة بدلاً منه. (ولا أعنى عملاً يستغرق ثلاثين ثانية مثل التخلص من القمامة! ما أعنيه هو شىء تقضين فيه وقتًا طويلًا، مثل جز العشب أو غسل سيارته).

٣٧٧ فاجئها بالقيام بأحد الأعمال الرتيبة بدلاً منها. (ولا أعنى شيئاً سهلاً مثل حمل الخضراوات من السيارة لداخل المنزل! بل أعنى شيئاً يتطلب بعض الوقت والجهد؛ شيئاً مثل طهى جميع الوجبات خلال عطلة نهاية الأسبوع، أو تنظيف المنزل بأكمله).

ملاحظة: لأننى أخاطب الملايين من خلال هذا الكتاب، فقد اخترت الأعمال الرتيبة التى يحددها الغالبية من الناس طبقاً لأسس جنسية قديمة، وبالتأكيد لديك مطلق الحرية لتختار من يقوم بالأعمال المنزلية الخاصة بكما!

احتفل!

أغنية الفصل:
A Celebration
لفريق "يو تو"

٣٧٨ *عليك بالبالونات!* باقات البالونات. بالونات الهيليوم، البالونات الحمـراء قلبية الشـكل، بالونات ميكـى ماوس/سنوبى/جارفيلد. بالونات فضية، لامعـة. بالونات ضخمة الحجم، بالونات تحمل اسميكما. بالونات تحمل رسائل شخصية.

٣٧٩ احتفلا برأس السنة الجديدة فى ميدان التايمز! إنه مزدحم قليلاً، ولكنها متعة كبيرة.

٣٨٠ احتفل بعيد ميلاد الشخصية الكارتونية الهزلية المفضلة لشريكة حياتك. اشتر كعكة عيد الميلاد. اشتر كتاباً يتضمن كثيرًا من القصص الهزلية، أو اشتر قميصاً مرسوماً عليه هذه الشخصية:

- عيد ميلاد باجز بانى: ٢٧ يوليو
- عيد ميلاد جارفيلد: ٢٩ يونيو
- عيد ميلاد ميكى ماوس: ١٨ نوفمبر
- عيد ميلاد سنوبى: ٢ أكتوبر

٣٨١ اصنع "تقويم عد تنازلى" لتحدد الوقت المتبقى حتى أعياد الميلاد، أو حفل زواج، أو عيد زواج، أو إجازة، أو "يوم غامض".

٣٨٢ احتفل بعيد ميلاد نجم الأفلام المفضل لشريك حياتك، واخرجا لتناول العشاء. اشربا نخب النجم المختار. رددا الأقوال الشهيرة لهذا النجم؛ وسيكون من الرائع أن تحصلا على هذه المقولات مكتوبة بخط اليد أو منسوخة على قطعة من الورق. اقتنيا كتاباً عن هذا النجم.

احتفلا بيوم الرابع من يوليو (عيد الاستقلال): بالألعاب النارية - فى الفراش.

احتفلا بعيد رأس السنة: من خلال التعهد بالتواضع وعدم التكبر.

احتفلا بعيد الربيع: من خلال ارتداء الملابس الرائعة الزاهية.

احتفلا بعيد الحب: فى أكثر فنادق الفراش والإفطار روعة بشرط أن تكون بعيدة بمسافة ١٠٠ ميل.

احتفلا بعيد زواجكما: مع زجاجة من المشروب المفضل لديكما.

احتفلا بعيد ميلادها: على متن سفينة فى البحر المتوسط.

احتفلا بعيد ميلاده: فى سباق إنديانابوليس ٥٠٠.

احتفلا يوم الخميس المقبل: من خلال لعب الهوكى معاً بعد العمل.

غريب!

٣٨٣ "الإشارة الكبيرة" هى حدث المرة الواحدة فى العمر.

ألن يكون من العار أن تنظر لحياتك الماضية وألا تكون قادراً على أن تقول إنك فعلت شيئاً واحداً *مدهشاً*، *أو غريباً*، *أو لا يصدق*، *أو رائعاً* لأجل محبوبتك ومعها؟

- أحد الأزواج الذين يتمتعون بالجرأة فى صف الرومانسية خرج فى أحد الأعوام *واستبدل خزانة ملابس زوجته* بدلاً من السفر لقضاء إجازة! وعبر قائلاً: "كلفنى ذلك ٧٥٠٠ دولار ولكنه يستحق ذلك".
- إحدى السيدات، والتى كان زوجها شريكاً فى إحدى شركات القانون رفيعة المستوى، *رتبت لعطلة مفاجئة لمدة ثلاثة أسابيع فى مزارع العنب فى أوروبا* لزوجها. كاد أن يصاب بأزمة قلبية عندما أدرك أن رحلته إلى شيكاغو هى أصلاً رحلة إلى باريس، وأن زوجته على متن الطائرة، وأنه قد تم الاعتناء بجميع أعماله من قبل شريك آخر. قالت زوجته إنه هدأ فى النهاية وقضى أفضل وقت فى حياته.

٣٨٤ للفتيات: حييه لدى الباب وأنت ترتدين فستان زفافك.

٣٨٥ افعل المستحيل لمحبوبتك:

- اشتر لها تذاكر لمباراة كرة القدم.
- اشتر لها كتاباً نفدت نسخته.
- استقبلها فى المطار – رغم أنها تعلم أنك مشغول بمكان آخر.
- اشتر لها تذاكر نهائى مباراة البيسبول.
- اشتر لها تذاكر دورى كرة السلة الأمريكى أو نهائيات مباراة هوكى.
- اطه لها وجبة.
- احصل على تذاكر لأحد عروض برودواى قد نفدت تذاكره.

آشياء غريبة!
عطلة الأسابيع الثلاثة المفاجئة.
سيارة البورش الحمراء الجديدة.
دروس الرقص.
عشر دزينات من الورد الأحمر.

عاطفى!

٣٨٦ الرومانسيون عاطفيون (رقم ١)

إننى لا أتحدث هنا عن الشغف الجنسى، ولكن عن الشغف بالحياة.(لا تقلق سنتطرق للشغف الجنسى قريباً!) الرومانسيون لا يسمحون لأى جانب من حياتهم أن ينزلق فى منحدر الملل.

- ما الشىء الذى يشعر شريك حياتك بالولع تجاهه؟ ما الذى تشعر أنت بالولع تجاهه؟ ما هى العواطف التى تتشاركانها؟
- سجل ثلاث طرق محددة تستطيع من خلالها تعزيز متعة محبوبك بما يحبه أو تحبه.
- خلال الأسبوع المقبل، فكر فى طريقة تمنح بها شريك حياتك خمس ساعات متواصلة ليبحث ويتمتع بما يحبه أو تحبه.

٣٨٧ الرومانسيون عاطفيون (رقم ٢)

أجل، فى الحقيقة، يميل الرومانسيون إلى أن يكونوا أكثر ولعاً جنسياً من أى شخص عادى. (مجرد ميزة أخرى من المزايا الجانبية العديدة لأسلوب الحياة الرومانسية!)

كونك رومانسياً يعنى أن تعبر عن الحب، وهذا التعبير غالباً ما يكون تعبيراً *جسدياً*. والسحر الحقيقى للرومانسية يكمن فى حقيقة أنها تتضمن/ تمزج/تعكس كل مظاهر الحب: الجسدية، والروحية والعاطفية.

"التقبيل مثل شرب المياه المالحة: كلما شربت منها، ازداد عطشك".

ـ مثل صينى

٣٨٨ للفتيات، إذا أردت أن تخلقى جواً من الإثارة فى غرفة نوم صغيرة، جربى ارتداء أحد قمصانه على السرير. فهناك عدد هائل من الرجال والنساء يجدون فى ذلك إثارة كبيرة.

ألعاب يلعبها الناس

٣٨٩ "لعبة الموعد الأول". لعبة تمثيل الأدوار. تظاهرا كأنكما تخرجان فى أول موعد لكما معًا. أعد تمثيل ذكرياتكما الرائعة لهذا الموعد الأول. (أين ذهبتما؟ ماذا فعلتما؟ ماذا أكلتما؟ ما الذى تحدثتما عنه؟".

ذوو العلاقات المثالية لا يهتمون بأنفسهم بقدر اهتمامهم بشركاء حياتهم.

٣٩٠ العديد من الأزواج يلعبون لعبة غريبة صغيرة لها العديد من الأسماء: "أين الأرنب؟" أو "الاستغماية" وهذان هما أفضل أسمائها.

القواعد بسيطة: كأن تلتقط شيئاً صغيراً غير متحرك (مثل دمية صغيرة، لعبة تعمل بالزنبرك، صدفة بحرية، قطعة من الفاكهة البلاستيكية، إلـخ). تبادلا الأدوار فى إعطائها لبعضكما بطرق مبدعة، ومرحة. بعض الأزواج يجعلون الشىء فى دوران مستمر، وآخرون ينتظرون شهوراً قبل إعادته. *ويتمادون فى القيام بهذا* ليفاجئوا شركاءهم، وفى العادة فإن اللاعبين المحترفين:

- يخفون ذلك الشىء فى عبوة الكوكاكولا.
- يرسلون ذلك الشىء من خلال البريد السريع.
- يطلبون من أحد طاقم الطائرة تسليمها بعد إقلاع الطائرة.
- يظهرون ذلك الشىء فى غرفة الاجتماعات بمكان العمل.

- يقومون بتسليمها عن طريق مظلة.
- يجمدون ذلك الشىء فى مكعب ثلج.
- يضعون ذلك الشىء فى نافذة عرض لأحد المتاجر.

اعتبر اليوم هو "يوم الزوجين". قوما بكل شىء كزوجين. لا تغيبا عن نظر بعضكما - ولو للحظة واحدة - من وقت الاستيقاظ وحتى الوقت الذى تنامان فيه هذه الليلة.

ألعاب يلعبها المحبون

٣٩١ *"المداعبة طوال اليوم"*. خططا فى الصباح أن تمارسا العلاقة الحميمة الليلة، اتصلا ببعضكما طوال اليوم لكى تذكرا بعضكما البعض ولكى تقدما بعض الأفكار"، والاقتراحات المثيرة، وبحلول الليل سيشعر كلاكما كما لو كنتما مشغولين فى المداعبة طوال اليوم!

٣٩٢ عدد هائل من الأزواج فى صفوف الرومانسية يلعبون العديد من "ألعاب السيارات". إليك بعضاً منها:

- التقبيل لدى أى إشارة توقف.
- التقبيل عند مشاهدة سيارة حمراء.
- ممارسة العلاقة الحميمة فى أماكن الاستراحات فى الطريق السريع.
- والعديد من التنويعات الأخرى.

توصية بكتاب:
The Couple's Guide to Erotic Games
لـ "جيرالد شوينولف"

٣٩٣ *"لعبة العلاقة الحميمة"* (يوصى بها خصيصاً للذين مر على زواجهم عشر سنوات). لعبة أخرى لتمثيل الأدوار. تظاهر كما لو كنت غير متزوج، ولكنك على علاقة مع زوجتك أو زوجك. كيف ستتصرفان؟ أين ستذهبان؟ ماذا ستفعلان؟ ما الذى ستتحدثان عنه؟ كيف وأين ومتى ستمارسان العلاقة الحميمة؟

إليك لعبة مثيرة:
"صل بين بقع النمش الصغير فى جسدها".

٣٩٤ *"ليلة ساحرة"*. *وهى لعبة* مرحة ومدهشة من ألعاب اللوحة. ابحث عنها فى أقرب متجر ألعاب أو اتصل بـ 800_776_7662، تحويلة 105؛ أو اكتب إلى تايم فور تو، 7349 باسيو ديل سور، سويت 515، سكوتسدال، أريزونا،85258؛ أو قم بزيارة: www.timefortwo.com

أشياء غريبة

Crazy
لفريق "جنرالز باركلى"

٣٩٥

- اربطى خيطاً بالمقبض الداخلى لبابك الأمامى. علقيه خلال المنزل، متعقبة طريقاً يؤدى إلى حوض الاستحمام، الذى تكونين قد أعددته له خاصة.
- تنويع فى الفكرة: اربطى طرفاً من الخيط إلى مقبض الباب، علقيه خلال المنزل - ثم اربطى الطرف الآخر *بنفسك*، وانتظرى بصبر فى غرفة النوم.

٣٩٦ اكتب لها شيكاً بمليون قبلة.

٣٩٧ اختبرا قيادة سيارة بورش معاً.

٣٩٨ أخفى له هدية صغيرة (جداً) بمكان ما فى جسدك. ثم قولى له: "لقد أحضرت لك هدية، وهى مخبأة فى مكان ما بجسدى! جدها وهى ملك لك!"، استخدمى خيالك وتأكدى من أن تتركى له وقتاً كافياً للقيام بـ "الأنشطة الإضافية" التى قد تنتج عن البحث!

٣٩٩ إليك بعض العبارات التى كتبت على القمصان المصنعة حسب الطلب والتى قام بتصميمها المشاركون فى فصول الرومانسية:

- *It's the real thing. Love*
- *Just do it. Love*
- *W.W.R.D.(What Would Romeo Do?)*
- *Got romance?*

على الحائط

• • ٤٠٠ إليك العديد من الأفكار "الغريبة"أو بالأحرى أفكار "على الحائط" التى نفذها المشاركون فى فصول الرومانسية:

- حجرة الفسيفساء: استخدموا لوحة إعلانية بالذكريات الجميلة إلى أن غطت هذه الذكريات الحجرة بأكملها!
- معرض الصور: حوائط العديد من الأزواج مليئة بالصور المرحة، والعاطفية، والرومانسية.
- حائط الذكريات: العديد من الأزواج يؤطرون كل شىء بدءاً من أعقاب التذاكر والقوائم وحتى الزهور المجففة وبطاقات التحية.
- حائط المشروبات: قام اثنان من محبى المشروبات بتغطية حائط غرفة الطعام ببطاقات المشروبات من زجاجاتهم المفضلة.
- حجرة قصص السفر: قام اثنان من عشاق السفر بتغطية حجرتين(قريبًا ستصبح ثلاثاً) بخرائط لجميع الأماكن التى زاراها.

كتب أحد الشباب المبدعين "قصيدة عرض زواج" والتى طلب بها الزواج من صديقته. كتب القصيدة بخط اليد وأطرها بطريقة جميلة. ثم ذهب إلى مالك مطعم رومانسى صغير ورتب ليتم تعليق قصيدته على الحائط بالقرب من حجرة مريحة، ثم أخذ فتاته للعشاء وانتظر حتى تلاحظ العمل الفنى "الفريد" على الحائط.

٤٠١ اصنع لهـا ملصقة. الفكرة: قصتها الخيالية المفضلـة. قص بعض الرسومـات التوضيحيـة مـن العديد من الكتب المختلفـة. انشر الصور الخاصـة بكما! اجمع أشعـاراً كلاسيكية من القصة مع عبارات من حياتكما.

"حيث يوجد الحب، توجد الحياة".

ـ غاندى

٤٠٢ استعن بفنان ليصنع ملصقاً يوضح القصة الخيالية أو قصة الأطفال المفضلة لها- وضع صورتها بدلاً من صورة البطلة!

خرافات الرومانسية(١)

٤٠٣ الخرافة: "حرب الجنسين".

يا له من مفهوم أحمق! أجل، إنه يصنع عناوين بارزة على مجلات السيدات، وفقرات مثيرة فى البرامج التليفزيونية، ومشاهد مضحكة فى المسرحيات الهزلية. ومع ذلك، لا يوجد شىء يسمى *حرب الجنسين*. بالتأكيد توجد فوارق نفسية وجسدية (*"فليحيا الاختلاف"*)، ولكن لا يوجد شىء يستحق أن يسمى "حرباً".

إليك المشكلة التى تتعلق بهذا النوع من التفكير: إنه يؤدى إلى التقليدية؛ حيث إنه يجعلك تتعامل مع شريك حياتك مثل "جميع الرجال" أو "جميع النساء"، وتتجاهل حقيقة أنه أو أنها شخص فريد، فهذا التقليد يعيق التواصل الحقيقى، إنه يقصر دوائر الألفة الحقيقية، ويصبح عائقاً أمام الحب الحقيقى.

كن واعياً لقوة الاستعارات!

٤٠٤ الخرافة: "الرجال اللطفاء ينتهون أخيراً"

فكر فى هذا: إذا كنت تعتقد أن "الرجال اللطفاء ينتهون أخيراً" فأنا أرى أن هذا يعنى أن "الحمقى والمستأسدين ينتهون أولاً". ربما يكون هذا حقيقياً فى عالم الأعمال أو ربما فى عالم الرياضة، ولكنه *قطعاً* ليس حقيقياً فى عالم العلاقات البشرية الحميمية.

ملاحظة: "الطيف" لا تعنى "مخنثاً" أو "أنثويا". لطيف تعنى *مهذباً*، *ناضجاً*، *نبيلاً*، *مفكراً*، *محباً*.

صواب أم خطأ؟-
"الرجال اللطفاء ينتهون أخيراً".

٤٠٥ الخرافة: "الرومانسية ستنقذ علاقتى".

الأمر ليس بهذه السهولة. إذا كانت الرومانسية تعبر عن الحب الذى تشعر به، إذن فستنقذ حياتك؛ ولكن إذا كانت الرومانسية مجرد *استعراض*، مجرد شىء تقوم به لتسترضى شريك الحياة، *فلن* تنقذ علاقتك.

خرافات الرومانسية(٢)

٤٠٦ الخرافة: "الرومانسية ستستر أخطائى"

عذراً، فالأحمق الذى يقدم الزهور *يظل* أحمق. قد تخفى الإشارات الرومانسية أخطاءك لوقت قصير، ولكن شخصيتك الحقيقية دائماً ما ستظهر نفسها. إن التقديرات الواقعية للرومانسية سوف تحسن علاقتك وستساعد على نمو حبك.

صواب أم خطأ؟ _
"إن تنازلت لها عن حقك مرة فلن يكفيها إلا أن تتنازل لها عن حقك فى كل مرة".

٤٠٧ الخرافة: "إن تنازلت لها عن حقك مرة فلن يكفيها إلا أن تتنازل لها عن حقك كل مرة".

تنتشر تلك الخرافة فى مجالس الرجال وفى هراء جلسات المدرسة الثانوية، فكلمة السر هنا هى "هراء".

إذا "تنازلت" بصفة مستمرة، فإنك سترضى بهذا أى امرأة. عندما تكون بخيلاً فى لفتاتك الرومانسية فإن النساء يستأن مما يجعلهن يطلبن منك "المزيد"، ولهن كل الحق فى ذلك.

٤٠٨ الخرافة: "أستطيع أن أغيره".

كلا لا تستطيعين. يمكن *التأثير* على الأشخاص، يمكن *تعديلهم*، يمكن *معالجتهم*- ولكن لا يمكن تغييرهم أو "إصلاحهم".

ما تستطيعين فعله هو مساعدة شريك حياتك فى تعلم مهارات التعبير عن حبه أو حبها، فإن كانت مشاعر الحب موجودة بالفعل، فإنك تستطيعين مساعدته فى أن يكون أكثر رومانسية.

الرجال من المريخ

٤٠٩ *لابد أن تعرف أن الرجال والنساء يميلون إلى امتلاك أنماط مختلفة من التواصل. قالت ديبرا تانين*، مؤلفة كتاب *You Just Don't Understand* إن الرجال يرتبطون بالعالم على أن كلًا منهم "فرد فى الترتيب الاجتماعى الدولى المتدرج الذى يكون هو فيه إما أعلى أو أسفل". بينما تنظر المرأة، من جهة أخرى، للعالم على أنها "فرد فى عالم الارتباطات. فى هذا العالم، تكون المحادثات مفاوضات للتقارب يحاول من خلالها الأشخاص طلب ومنح التأكيد والدعم، والوصول إلى الاتفاق الجماعى".

وبعيداً عن السقوط فى فخ الأنماط الساذجة التقليدية، توضح تانين أنماط التواصل للرجال والنساء، وتساعد فى بناء جسر للتواصل.

٤١٠ • للسيدات: هل تعتقدين حقاً أنه يفكر بنفس الطريقة التى تفكرين بها؟

Why Can't a Woman Be More Like a Man?

من فيلم *My Fair Lady*

للرجال: هل تعتقد حقاً أنها تفكر بنفس الطريقة التى تفكر بها؟ *للجميع: فكروا مجدداً!*

- *أهداها ملابس داخلية:*
- *يعنى:* "ستبدين أفضل فى هذا".
- تفهمه على: "أنه يريدنى أن أبدو كالفاسقة".
- *أرادت أن تخرج لتناول العشاء ومشاهدة فيلم:*
- *ما كانت تقصده:* "أريد أن أخرج لتناول العشاء ومشاهدة فيلم".
- ما يفهمه: "سأفلس".
- أعطاها وردة حمراء:
- *ما كان يقصده:* "هذه ترمز لحبى لك".
- *ما تفهمه:* "إنه بخيل للغاية بدلاً من أن يشترى باقة كاملة".
- أعطته كتاباً:
- *ما تقصده:* "هذا سيحسن علاقتنا".
- *ما يفهمه:* "إنها تحاول أن تحولنى لشخص آخر".

ماذا تفعل؟ تحدث أكثر. قلل من الافتراضات. استمع أكثر. افتح قلبك. راجع افتراضاتك، واستمر فى المحاولة.

النساء من الزهرة

٤١١ عندما تستخدم النساء كلمة "الرومانسية"، فهن غالباً يشرن إلى الحب. عندما يستخدم الرجال كلمة "الرومانسية" فهم غالباً ما يشيرون إلى الجنس. (لذا كن حذراً! حيث يمكن أن تكون كلمة "الرومانسية" كلمة مضللة).

Subway to Venus
لفريق "ريد هوت شيلى بيبرز"

٤١٢ تشير أرقام المبيعات إلى أن النساء يفضلن ألوان الملابس الداخلية الوردية والألوان الفاتحة، بينما يفضل الرجال رؤية النساء فى الأسود والأحمر.

- للنساء: اسألى نفسك إذا كنت ترتدين ملابسك لتسعديه أم لتسعدى نفسك.
- للرجال: اسأل نفسك إذا كان الغرض من هدية الملابس الداخلية هو أن تسعدها أم تسعد نفسك.

٤١٣

- للنساء: توقفى عن التذمر؛ حتى ولو كنت محقة (خاصة إذا كنت محقة!). أخبرتنى المئات من النساء فى صف الرومانسية بأن التذمر والشكوى هما أسرع الطرق التى تقود الرجل إلى الصمت المتشبع بالغضب ـ البعيد تماماً عن الرومانسية.
- للرجال: توقف عن التقييم. توقف عن التصحيح. توقف عن تقمص دور المعلم والناصح، فهى لا تحتاج لذلك ولا تريده، فأنت لست والدها أو معلمها- أنت حبيبها.

يميل الرجال والنساء أن يكونوا "غير متوافقين حرارياً". إنها حقيقة بيولوجية أنه فى "درجة الحرارة العادية" تشعر معظم النساء بالبرودة ومعظم الرجال بالدفء.

٤١٤

- للنساء: ضعى وردة حمراء على آلة جز العشب مع عبارة: "أقدر العمل الذى تقوم به، وسأثبت مدى تقديرى لك عندما تنتهى من العشب - لذا أسرع!".
- للرجال: ضع وردة فى حوض المطبخ مع عبارة: "هل أخبرتك مؤخراً بمدى تقديرى لك؟ حسناً؛ هأنا أفعل. لقد قمت بتدفئة زجاجة من زيت التدليك من أجلك فقط. لذا أسرعى!".

الرجال (ليسوا) من المريخ*

٤١٥ الحب لا يقتصر على جنس محدد، ولهذا فإن الرومانسية ليست مقصورة على جنس بعينه. تنطبق كل أفكار هذا الكتاب تقريباً على الرجال والنساء، حتى إن كنت أقول فى بعض الأحيان "لها" وفى أوقات أخرى "له". لا تنس هذا الأمر: كلنا نحتاج نفس الأشياء فى الحياة، فللرجال والنساء أنماط مختلفة - وليست احتياجات مختلفة.

*مارس (المريخ) أسطورياً، كان إله *الحرب*، وليس إله *الذكورة*.

٤١٦ ملاحظة: لقد تغيرت الأشياء منذ الخمسينيات - الرجال يحبون الزهور أيضاً، فلقد أوضحت دراستى الأخيرة أن ٧٤ بالمائة من الرجال الأمريكيين قد يشعرون بالراحة لتلقيهم الزهور وقد يقدرون تلك اللفتة الرومانسية.

٤١٧ فى المرة التالية التى تنجذب فيها لاستخدام أفكار نمطية جنسية بسيطة، فكر فى الزوج المختلف. فيلكس وأوسكار "شخصان عاديان"- ولكنهما يختلفان مثل الليل والنهار! وتظهر اختلافاتهما من تفردهما، وشخصيتهما، وليس من جنسهما.

ينطبق هذا أيضًا عليك وعلى شريك حياتك. لا تتمتع كل النساء بالعاطفة، والحدس، والتواصل، ولا يتمتع كل الرجال بالمنطقية، والعدوانية، والعملية، ورغم أن الناس ينجذبون بشكل عام إلى الصفات العامة للشخص، فإنهم ينجذبون أيضاً إلى الصفات الغريبة - السمات الشخصية التى تجعل البشر مميزين - وهى التى تجعلنا نقع فى الحب.

من التمارين المفيدة أن تتحدثا مع بعضكما عن كيفية وسبب وقوع أحدكما فى حب الآخر منذ البداية. التحدى هو أن تجيبا بشكل محدد جداً، جداً. ستلاحظ أن الصفات التى يتعرف عليها معظم الأشخاص نادرًا ما تتعلق بالجنسين ("عينيه"، "روح المرح لديه"، "الطريقة التى يشم بها"، "قيمه الثابتة"، "كلانا يحب نفس الكتب").

الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقة من الدرجة الممتازة يظلون على تواصل مع تلك الصفات بداخلهم ودعم تلك التى يتمتع بها شركاؤهم.

الدليل على أن الرجل من الأرض:

١. أن من كتب روميو وجولييت رجل.

٢. أن من كتب *The Bridges of Madison County* رجل.

٣. أن فريد أساتير رجل.

٤. توجد منظمة تسمى *The Order of The Manly* Men ويقام مهرجان رائع للمنظمة فى روزلين، بواشنطن. وعقب انتهاء المهرجان تقام مسابقة Contest ومسابقة Manliest Tool Belt Competition. المؤسس هو آر. إم. "بوب" كراين والذى أعلن نفسه كأكثر بائعى الزهور رجولية فى الولايات المتحدة وفقاً لجريدة وول ستريت.

النساء (لسن) من الزهرة*

٤١٨ حكت لنا روبين هذه القصة: "أكثر الهدايا الرومانسية التى قدمها لى زوجى هو زوج من الزردية إبرية مقوسة.

ولك أن تعلم أن أسرتى تجرى اقتراعًا على أسماء هدايا عيد الميلاد، ودائماً ما تحتوى قائمة الأمانى الخاصة بى على أدوات النجارة وما شابهها- فأنا أحب أن أصلح الأشياء- ولكن لم يعطنى أحد أيا منها قط! وفى العام الذى لم أحصل فيه على الزردية التى طلبتها، ذكرت مصادفة أمام زوجى، مارك، أننى متضايقة لأن عائلتى لا تتعامل معى بمحمل الجد.

وعندما حل شهر ديسمبر وكنا نمر بضائقة مالية، قررنا أنا ومارك ألا نقدم هدايا لأحدنا الآخر، وأثناء احتفالنا بعيد الميلاد مع عائلة مارك، وجدت هدية صغيرة ملفوفة من زوجى تحت الشجرة، ولم تدرك عائلته ما الذى جعل دموع الفرح تنهمر من عينىّ بسبب زردية!".

* فينوس (الزهرة) أسطورياً، كانت آلهة الحب، وليست آلهة الأنوثة.

٤١٩ كن واعياً للأنماط المختلفة من التواصل للرجال والنساء، ولكن لا تزد من التأكيد عليها، فإنك إن ركزت على المشكلة فقط فلن تنتبه إلى الحل

- جسر التواصل رقم١: الحقيقة أنه على الرغم من كل اختلافاتنا فى الأسلوب، فإن جميع الرجال والنساء يريدون نفس الأشياء: أن يكونوا محبوبين، وأن يتم الاعتناء بهم،

"الرجال من الأرض.
والنساء أيضا من الأرض.
تعامل مع الأمر على هذا الأساس".
ـ جورج كارلين

ويتم احترامهم، وتقديرهم؛ وأن يكون لديهم مكان الأمان والأمن به تكون راحتهم ويكونون على طبيعتهم وأن يكونوا بالغين، وخبراء، وناضجين.

- جسر التواصل رقم٢: إنه الرومانسية. الرومانسية جسر للتواصل بين الجنسين، كما أنها تعد وسيلة التعبير عن الحب. الرومانسية لغة تستخدم الكلمات، والإشارات، والهدايا لتنقل مشاعر الحب الرقيقة والمعقدة.

اعرف

٤٢٠ "لابد أن تكون على علم" بالفرص الرومانسية، فجميعها حولك. انتبه لها وانتظرها واهتم بها. زد من وعيك لمدى "حجبك" لتلك الأفكار، والمصادر، والنصائح، والفرص التى يمكنك أن تستخدمها لتحسن علاقتك. على سبيل المثال، لاحظ كيف تقرأ الجرائد والمجلات. أولاً، لاحظ الموضوعات التى تجذب نظرك تلقائياً. ثم ارجع ثانية، تباطأ، ولاحظ ما الذى أغفلته. درب نفسك على ملاحظة الموضوعات الرومانسية، وأخيراً تستطيع أن تعهد بهذه المهمة لعقلك الباطن - وتصبح العملية تلقائية.

> كن على "علم" بالأفكار الرومانسية التى تعرض على شاشة التليفزيون، والإعلانات، ولوحات الإعلانات، وفى نوافذ المتاجر، والصحف، والمجلات، والمقالات، والمكتبات، ومتاجر البطاقات، والكتيبات الدعائية.

٤٢١ العديد من الأفكار الرومانسية ستظهر إذا ركزت على "توجهات" شريك حياتك. التوجه لا يكون "عادة" فى واقع الأمر - ولكنه يكون أكثر من اهتمام شديد أو شغف عام. إنه شىء يشغل العقل، والوقت، والاهتمام. (فالشخص المهتم بالفعل بتراثه الأيرلندى لا يمارس *هواية*، ولكن التركيز *على* "تراثه الأيرلندى" أمر مهم بالنسبة لك عندما تفكر فى أفكار رومانسية له). إليك مجموعة من التوجهات التى عبر عنها بعض المشاركين فى فصول الرومانسية:

- القطط
- الكلاب
- المنشأ
- الكلية
- المجلات الهزلية
- الملابس الداخلية
- التسوق
- رياضات محددة
- ممثلون معينون
- الملابس
- الموسيقى الكلاسيكية
- نوع محدد من الموسيقى
- موسيقى معينة
- الحرب العالمية الثانية
- التراث العرقى
- الألغاز
- الجولف
- الخيال العلمى
- فعل الأشياء بأنفسهم
- الطعام!

هل تعرف ما هى توجهات حبيبك؟ وهل يعلم هو أو هى *توجهاتك*؟

التوافق الجيد

٤٢٢ يمتلك الجميع حس الدعابة (حتى المحاسبين!) ولكن السؤال هو: أى نوع من حس الدعابة؟ أى المداعبات تبهجه أو تبهجها؟ روبين ويليامز؟ روزى أودونيل؟ ديفيد ليترمان؟ جاى لينو؟ باولا باوندستون؟ مونتى بيتون؟ سلسلة أفلام أبوت آند كوستيللو؟ سلسلة أفلام ذا ثرى ستوجز؟ الفكاهة العقلية؟ المسلسلات الهزلية؟ الفكاهة البصرية؟ التورية؟ كوميديا الموقف؟ الأفلام المضحكة؟ برنامج *ساترداى نايت لايف*؟ الكوميديا الرومانسية؟

> السبب فى أن المقالب غالباً ما تكون أكثر قسوة من كونها مضحكة هو أنها تعتمد على روح الفكاهة لدى *صاحبها*، وليس على روح الفكاهة لدى الضحية. كن حذراً للغاية عندما تستخدم المقالب فى المزاح مع شريك حياتك.

تعامل مع حس الدعابة المفضل لشريك حياتك باهتمام عندما تخطط للمواعيد، وتشترى الهدايا، وتختار الأفلام.

٤٢٣

- أنت تعرف أن لونها المفضل هو *الأزرق*؛ ولكن هل تعرف أى درجة من الأزرق؟ الأزرق *السماوى*؟ الأزرق *الداكن*؟ الأزرق *الضارب للخضرة*؟ الأزرق *الفيروزى*؟ الأزرق *الفاتح*؟
- أنت تعرفين أن برنامجه التليفزيونى المفضل هو ستار تريك؛ ولكن هل تعلمين إذا كان يفضل المسلسل الأصلى؟ جزء *ذا نكست جينيريشن*؛ *أم* جزء *ديب سبايس ناين*؛ *أم فويا جير*؟ أيضاً، هل تعرفين حلقته المفضلة؟ شخصيته المفضلة؟
- أنت تعرف أنها تحب الشيكولاتة. ولكن هل تحب الشيكولاتة *الخالصة*؟ أم الشيكولاتة *بالحليب*؟ هل تفضل شكلاً معيناً من قوالب الحلوى؟ هل لها نوع (أو اثنان) من العلامات التجارية التى تعتاد على شرائها؟

- الكوكا أم البيبسى؟ مشروب الحمية الغذائية أم العادى؟ منزوعة الكافيين أم العادية؟
- ماكدونالدز أم برجر كينجز أم ونديز أم كنتاكى؟

٤٢٤

- هل تعرف شريك حياتك بدرجة كافية تمكنك من صنع كوب *ممتاز* من القهوة له أو لها؟ ما مقدار الكريمة والسكر؟
- هل تعرف شريك حياتك بدرجة كافية لتطلب له أو لها القهوة فى ستاربكس؟ قهوة عادية؟ قهوة منزوعة الكافيين؟ قهوة بالشيكولاتة؟ قهوة بحليب؟ إسبرسو؟ دوبل إسبرسو؟ كابتشينو؟ فاتحة؟ غامقة؟

المعتاد هو مـا يفعله كل شخص ـ مثل استئجار فيلم لمشاهدته ليلة الجمعة.

اضبط إشارتك الرومانسية جيداً: لنقل إن شريكك من معجبى باربرا ستريساند. إليك قائمة "عرض أفلام باربرا ستريساند لعطلة نهاية الأسبوع":

Funny Girl
Funny Lady
The Way We Were
The Owl and the Pussycat
Yentl
What's Up Doc?
Prince of Tides
A Star is Born

حب النجوم!

٤٢٥ إذا رغبت فى قضاء ليلة صيفية رومانسية وأن تناجى النجوم، علم على الأسبوع الثانى من أغسطس فى تقويمك. تمر الأرض يوم الثانى عشر من أغسطس بحزام الانهمار النيزكى كل عام، والذى ينتج عنه غالباً *مظاهر* مدهشة لليلتين أو ثلاث. (يمكنك أيضًا أن تخطط لليلة تحدقان فيها للنجوم دون أن تخبرها عن الانهمار النيزكى. ستكون مندهشة عندما ترى حوالى مائة نجم يظهر فى السماء كل ساعة).

> فكرة رائعة للرومانسيين *الحالمين*.

٤٢٦ وبمناسبة الحديث عن النيازك والشهب - تلك التى تصنع طريقها نحو الأرض تسمى نيازك تستطيع أن تشترى نيازك صغيرة من متاجر الصخور والأحجار الكريمة. احصل على قطعة مجوهرات مصممة خصيصاً لتصنع بها النيزك الذى قمت بشرائه.

> فكرة رائعة لمحبى *الخيال العلمى!*
> ورائعة أيضاً لتفى بوعدك فى منحها "القمر والنجوم".

٤٢٧ إن كان شريك حياتك يهتم بنجوم *برودواى*، لماذا لا تحصل على ملصق للعرض المفضل له؟ الأعمال الناجحة القديمة والحديثة فى برودواى موجودة فى معرض ترينتون جاليرى، ٦٣٠ نانيث أفينيو، نيويورك، نيو يورك ١٠٠٣٦. اتصل على 212-765-2472 أو 800-626-6674، أو قم بزيارة الموقع على الإنترنت www.tritongallery.com

Starry- Eyed Surprise

لـ "بول أوكينفولد"

٤٢٨ إذا كان اهتمامك بالنجوم اهتمامًا روحيًا، اتصل بـ إريك لينتر، أحد أفضل المنجمين فى الولايات المتحدة، وبالإضافة إلى أنه بارع فى علم الأبراج والتنبؤات، فإن إريك يركز على قراءة الفلك فى مجال "الاتجاهات الروحية" و"ديناميكا الأزواج". إنه يعد مخططات للأفراد، وللأزواج، وقراءات محددة الغرض. العديد من الأزواج يطلبون منه النصيحة فى أوقات ومواعيد محددة ليعرفوا الوقت المناسب للارتباط والزواج. اتصل بـ إريك على 617_524_5257.

الحب

Love Struck Baby

لـ "ستيفى راى فوجن"

٤٢٩ إليك ٢٢ طريقة مبدعة للاحتفال بعيد الحب:

١. كونا لبعضكما بنسبة ١٠٠ بالمائة فى عيد الحب.

٢. استأجرا جناح شهر العسل بفندق محلى.

٣. احصلا على إجازة من العمل فى عيد الحب.

٤. يوم واحد لا يكفى! احتفلا لمدة أسبوع كامل.

٥. اشتر صناديق عديدة من هدايا الأطفال فى عيد الحب، واغمر شريك حياتك بها.

٦. امنح شريك حياتك بطاقة حب كل ساعة.
٧. اصنع مجموعة من البسكويت على شكل قلوب.
٨. اصنع بطاقة عيد حب كبيرة على ظهر ملصق سفر.
٩. احصل على تذاكر سفر (إلى هذا المكان) الموجود على الملصق.
١٠. خططا ليوم كامل لسماع الموسيقى الرومانسية.
١١. انزلا فى فندق محلى للنوم والإفطار.
١٢. أرسل لها عشر بطاقات لعيد الحب.
١٣. أرسل لها مائة من بطاقات عيد الحب.
١٤. اقضيا اليوم بأكمله وأنتما تشاهدان أفلاماً رومانسية.
١٥. أهد فتاتك العصرية قطعة مجوهرات أثرية.
١٦. اخبز كعكة على شكل قلب.
١٧. وزينها بالمثلجات الحمراء والإضافات التى تأخذ شكل قلوب.
١٨. اقضيا كل عيد حب معاً ـ مهما كان الأمر.
١٩. أرسل لها بطاقة عيد حب كل يوم لمدة أسبوع.
٢٠. أرسل لها بطاقة عيد حب كل يوم لمدة شهر.
٢١. جد أفضل "مجموعة خيارات للمحبين" فى فندق محلى.
٢٢. اقضيا اليوم بأكمله معاً فى السرير.

"أحب القلب الذى جرحك، ولكن إياك أن تجرح القلب الذى أحبك".

ـ فيبين شارما

أنا مستعد للحب

Mood
شانتى مور

٤٣٠ اصنعى "إشارات" خاصة لتجعلى حبيبك يعرف أنك متأهبة للحب. إليك بعض الأفكار المبدعة من المشاركين فى فصول الرومانسية:

- شغلى "أغنيتك" عندما يعود من العمل.
- شغلى أى أغنية لـ بيلى هوليداى.
- للرجال: قل من وقت لآخر: "أعتقد أننى سأحلق الليلة..."
- أحد الأزواج يمتلك ملابس الكيمونو، فيقوم الطرف الذى يرغب فى ممارسة الحب بتغيير ملابسه أو ملابسها.... وإذا كان الطرف الآخر يرغب فى ذلك أيضاً، فإنه يستبدل ملابسه أيضًا.
- أحد الأزواج لديهما وسادة خاصة مكتوب عليها "الليلة" على جانب، و"ليس الليلة" على الجانب الآخر.

"أصبح من النوادر أن يحب المرء أخاه لذاته، فالحب الغالب فى يومنا هذا هو حب الآخرين لما يقدمونه وللأشياء المتشابهة بينهم".

– جوته

٤٣١ بعض الأزواج صنعوا إيماءات أو إشارات ليستخدموها أمام العامة، كل منها تعنى: "لنرحل عن هذا المكان، ونهرع للمنزل، ونمارس العلاقة الحميمة معاً!":

- إمساك الأيدى والضغط عليها ثلاث مرات بسرعة.
- استخدام كلمة سر، مثل استخدام كلمة أحمر مرات عديدة متتابعة.

- استخدام عبارة مشفرة، مثل: " الجو حار هنا، أم أننى فقط من يشعر بذلك؟".
- تمتم "بأغنيتك" فى أذنها.
- حك أذنك اليسرى بيدك اليمنى.

٤٣٢ اصنع باقة من " السراويل الداخلية الطويلة" لها. اشتر دزينة من السراويل الداخلية الحمراء، والوردية والبيضاء؛ اشتر بعض الورود البلاستيكية؛ أزل البراعم البلاستيكية واستبدلها بالسراويل الداخلية المطوية.

أنا مستعد للشيكولاتة

٤٣٣ ألهم الشغف الدائم بالشيكولاتة زوجين فى صف الرومانسية ليبدآ فى بحث حول العالم عن أعظم أنواع الشيكولاتة. فى الحقيقة، لقد نظما عطلاتهما بطريقة تمكنهما من زيارة جميع كبار مصنعى الشيكولاتة فى دول متعددة! هذا ولع غير عادى بالشيكولاتة!

- زارا مصنع شوكولاتة نستله فى بروك، سويسرا. اتصل بـ 41-21-924-1112، أو قم بزيارة www.nestle.com
- قطار الشيكولاتة يأخذك فى جولة شهية للعديد من مصانع الشيكولاتة السويسرية. اتصل بهم على 888-382-RAIL

أفضل الكتب المتعلقة بالشيكولاتة (أدب غير قصصى):

Death by Chocolate، The Last Word on a Consuming Passion

لـ "مارسيل ديساولنيرز"

• أو ابق قريباً من المنزل/ زر عالم الشيكولاتة فى مصنع شوكولاتة هيرشى، بنسلفانيا. اتصل بـ 717_534_4900، أو قم بزيارة www.hersheys.com/chocolateworld

٤٣٤ يقيم الناس حفلات لتذوق المشروبات، أليس كذلك؟ إذن لماذا لا تقيم حفلاً *لتذوق الشيكولاتة*؟ ادع أصدقاءك المقربين، اطلب منهم أن يحضروا عينات من الشيكولاتة المفضلة لهم، ويقيموا مسابقة رسمية لتقييم جودة أفضل شوكولاتة. قم بإجراء مقارنات التذوق على أن يكون الشخص الذى يقوم بذلك معصوب العينين؛ قيم كل نوع طبقاً لرائحته، وقوامه، وحلاوته، وعمقه، والمذاق الأولى، والمذاق المتخلف فى الفم، والمكونات، إلخ.

أفضل الكتب المتعلقة بالشيكولاتة (أدب قصصى): *Bittersweet Journey : A Modestly Erotic Novel of Love, Longing, and Chocolate* لـ "إنيد فوترمان"

٤٣٥

• *The Book of Chocolate* لـ جان بورين، جون فيلتويل، ناتالى بايلوكس، بيير لابان، وأدولى بيرو.
• *Chocolate Obsession* لـ مايكل ريشوتى وفران جيج.
• *The Art of Chocolate* لـ ألين جونز اليس.
• *Pure Chocolate* لـ فران بيجلو وهيلين سيجل.
• *Chocolate Chocolate* لـ ليزا يوكلسون.

رسالة جوديك

٤٣٦ الإشارات الرومانسية ليست لها أى دافع خفى، ولكن غرضها الوحيد هو التعبير عن الحب والتقدير؛ ولتظهر أنك تفكر فى شريك حياتك؛ ولتعيد إحياء الحب فى العالم.

وهذا هدف *لتكافح* من أجله، ولكنه هدف نادراً ما نحققه بشكل مثالى. لا بأس.. لا تقلق حيال ذلك، فالحب لا يتعلق *بالمثالية*، ولكنه يتعلق *بالحب*، وليست الرومانسية أيضاً تتعلق بالمثالية، ولكنها تتعلق بالحب.

٤٣٧ عندما يتعلق الأمر *بالحب* - الجانب العاطفى للعلاقة - فإن الرجال والنساء يكونان أكثر *تشابهاً* ويطغى التشابه على الاختلاف.

وعندما يتعلق الأمر بالجنس - هنا تظهر الاختلافات!

من المعروف أن الانسان عبارة عن مزيج معقد من الصفات الجسدية والنفسية، فكلما رجحت الغاية الجسدية/الجنسية، ظهرت *الاختلافات* بين الرجال والنساء، وكلما رجحت الغاية النفسية/ العاطفية، كان الرجال والنساء أكثر *تشابهاً*.

الحب *بسيط* ولكنه ليس *سهلاً*.

٤٣٨

- الرومانسية فن، وليست علمًا.
- الحب رياضة تعاونية، وليس رياضة تنافسية.
- الرومانسية ليست عملاً؛ فليس لها نتيجة نهائية.
- الحب ليس معركة حربية، والاستعارات المتعلقة "بالحرب" ضارة لصحتك.

رسالة جوديك (نسخة منقحة)

٤٣٩

- تستطيع أن تخسر نفسك فى الحب دون أن تخسر شخصيتك.
- تستطيع أن تساوم دون أن تساوم *على نفسك*.
- تستطيع أن تتغير دون أن تخسر تفردك.
- تستطيع أن تكبر دون أن تكبر بشكل جزئى.
- تستطيع أن تعطى دون أن تخسر *أى شىء*.
- تستطيع أن تطلق النار دون أن تتم محاكمتك.
- تستطيع أن تعارض دون أن تجادل.
- تستطيع أن تشعر دون أن تخسر السيطرة.
- تستطيع أن تبقى على الحب فى علاقة طويلة المدى.
- تستطيع أن تكون ناضجاً دون أن تفقد روح الطفل بداخلك.
- تستطيع أن تعيش بعلاقة حميمية، بعيدة المدى.

• • •

- لن تتمكن من العيش حتى تفتح قلبك.
- لا تستطيع أن تحب دون أن تكون حساساً.
- لا تستطيع أن تدخل فى علاقة حميمية دون أن تخاطر.
- لا تستطيع أن تتشارك المشاعر فى بيئة غير مساعدة.
- لا تستطيع أن تدخل فى علاقة طالباً ضماناً.
- لا تستطيع أن تدخل فى علاقة أساسها الارتباط والاعتماد على شريك حياتك دون أن تكون مستقلاً فى البداية.
- لا تستطيع أن تكون متحكماً وتلقائيا فى نفس الوقت.
- لا تستطيع أن تعيش دون أن ترتكب أخطاء.

تستطيع أن تكون رومانسياً *بشكل مجنون* ودون أن تتغير.

- لا تستطيع أن تحقق أحلامك حتى تمتلك أهدافاً محددة.
- لا تستطيع أن تتطور حتى تتعلم من أخطائك.
- لا تستطيع أن تسامح الآخرين حتى تسامح نفسك أولاً.
- لا تستطيع أن تداوى قلباً مكسوراً حتى تخاطر مجدداً.

• • •

- لديك القوة لتختار إلى أى مدى تؤثر فيك مشاعرك.
- لديك القدرة لتغير حقيقتك بمعتقداتك.
- لديك كل المواهب والاستعداد لتحقق هدفك.

الاستعداد للعمل

٤٤٠ حدد كل التواريخ المهمة فى دفتر مواعيدك أو رزنامة أعمالك. ملاحظة: قد لا تعتبر أنت وزوجتك نفس المناسبات على أنها "مهمة". تأكد من أنك *تفكر مثل* زوجتك عندما تحدد تلك التواريخ.

- ❑ عيد ميلاده أو ميلادها
- ❑ عيد زواجكما
- ❑ عيد الحب
- ❑ اليوم الأول من كل فصل من فصول السنة
- ❑ "موعد غامض"
- ❑ مواعيد العشاء
- ❑ العطلات الرئيسية
- ❑ عطلة نهاية الأسبوع لثلاثة أيام
- ❑ أعياد ميلاد الأبناء
- ❑ الإجازات الوهمية التى يحبها أو تحبها
- ❑ عيد ميلاد نجم الروك المفضل
- ❑ عيد ميلاد نجم الأفلام المفضل.

وإليك طريقة لتتذكر تلك الأشياء ولا "تغفلها": اكتب تذكيرات لنفسك فى دفتر يومياتك *قبل كل موعد بأسبوعين* لتذكر نفسك بأن ترسل بطاقة، أو تشترى هدية، أو تجرى أى حجز لازم.

٤٤١ هناك طريقة أخرى لتتأكد من الحصول على تلك البطاقات، والملاحظات، والهدايا فى الوقت المحدد عن طريق الحصول على حافظة ورقية لها اثنا عشر جيباً ولها ثلاث حلقات. حدد كل واحدة منها لشهر، وضع الأشياء المتعلقة فى كل جيب. أرفق "قائمة رئيسية" للمواعيد المهمة فى الغطاء الداخلى، وبهذه الطريقة، ستكون مستعداً بدرجة كافية لكل الأحداث المستقبلية.

- ضع بطاقات التهنئة، والملاحظات، والقصائد، والمقالات، والتذكيرات، والإعلانات، والكتيبات الإعلانية، إلخ.
- تأكد أن كل جيب يحتوى على شىء فيه - خاصة تلك الشهور التى لا تتضمن أى أعياد أو إجازات "رسمية". ابتكر عطلات وأسباباً للاحتفال!

٤٤٢ فوض الآخرين للقيام بالمزيد من العمل، وعد للمنزل فى وقت معقول.

٤٤٣ ضعى زهرة فى حقيبة أوراقه، وسيكون رائعاً إذا وضعت باقة.

أعمال مرحة

٤٤٤ اكتب ملاحظات، ومذكرات وأشياء غريبة، تعتمد على مهنتك:

- مدرس: اكتب بطاقة تقرير
- محام: اكتب مذكرة
- سائق شاحنة: اصنع ايصالاً مرفقًا بشحنة
- مدير تنفيذى: اكتب خطة عمل
- طبيب: اكتب روشتة
- سكرتير: اكتب مذكرة
- بائع: يتم طلباً
- شرطى: اكتب تذكرة
- أى شخص: اكتب سيرة ذاتية
- مهنتك: (____)

٤٤٥ اتصل بمحبوبتك فى الهاتف. ألف أغنية حب مناسبة وغنها لها، أو ألف لحناً، وألف الكلمات - واستمر فى الغناء!(ستضفى جوًا من المرح والضحك وكذلك التقدير!).

٤٤٦ لا تدع المدير التنفيذى الجاد بشركتك يخدعك: معظمهم يحبون أن "يلعبوا" على مكاتبهم. "ألعاب مكاتب" التنفيذيين تصلح هدايا رائعة. ملاحظة: يوجد العديد من فئات ألعاب المكتب. ما النوع الذى يحبه شريك حياتك؟

- الألعاب المتحركة
- شخصيات الكارتون
- أشياء الحنين للماضى
- الأشياء المشهورة
- لعب السيارات والشاحنات
- الألعاب الإلكترونية
- التذكارات الرياضية
- الألغاز
- الأشياء المتعلقة بالهوايات
- الأشياء التى تتحرك أو تدور
- آلات العزف

المصادر (١)

٤٤٧أ

- The Celebration Fantastic (لحفلات الزفاف والحفلات الأخرى): 800-235-3272، www.celebrationfantastic.com
- Figi's Gift Catalog (أنت تحددها!) 715-384-6101، www.figis.com
- For Counsel (للمحامين!): 800-637-0098، www.forcounsel.com

وقبل أن تشترى أية مجوهرات، كن مشترياً مثقفاً. قم بزيارة www.jic.org

- Golf House (هدايا بسيطة): 800_336-4446، www.usgapubs.usga.org
- Into the Wind (طائرات ورقية):800_541_0314، www.intothewind.com
- Levenger (أدوات القارئ) 800-667-8034، www.levenger.com
- Littleton Coin Company (¢): 800-258-4645، www.littletoncoin.com
- Museum of Fine Arts، بوسطن (فنون): 617-369-3575، www.mfa.org
- The Nature Store (لطيف وطبيعى): 800-345-1638، www.thenaturestore.com
- Neiman Marcus (للملابس ومتعلقاتها): 800-825-8000، www.neimanmarcus.com
- Norman Thompson (جميع الأشياء): 800-547-1160، www.normthompson.com
- The Paragon (مزيج من السلع): 800-343-3095، www.theparagon.com
- The San Francisco Music Box Company :800-227-2190 www sfmusicbox.com
- Cellini Fine Gifts (أشياء مميزة): 800-323-6068، www.cellinifinegifts.com

اشتر هذا الكتاب قبل أن تشترى الألماس:

How to Buy Diamond: Insider Secrets for Getting Your Money's Worth

لـ "فريد كيولر"

المصادر (٢)

٤٤٧ب

- The Sharper Image (أشياء تقنية ومثيرة):800_344_4444، www.sharperimag.com
- Signals (هدايا رائعة): www.signals.com ،800_669_9696
- The Smithsonian (أشياء غريبة) 800_322_0344، www.smithsonianstore.com
- Stave Puzzles (الألغاز والأحجيات): www.stave.com ،802_295_5200
- Sundance (الغربى والريفى): 800_422_2770، www.sundancecatalog.com
- Vermont Teddy Bear Co. (للمصنوعات اليدوية): BEAR_800_829 www.vermontteddybear.com
- Victorian Papers(ورق فاخر): 800_700_2035، www.victoriantradingco.com
- Williams_Sonoma(أدوات طهى):800-541-2233، www.williamssonoma.com
- Rockler Woodworking and Hardware (أدوات عملية): 800-279-4441، www.rockler.com
- S&S Worldwide Games(للألعاب والألغاز): 800-888_0987، www.ssww.com
- White Flower Farm (لزراعة الزهور): 800_503-9624، www.whiteflowerfarm.com
- Calyx & Corolla (زهور غريبة): 800_8877-800، www.calyxandcorolla.com
- Smith & Hawken (أدوات البستنة):_800-776-3336، www.smithandhawken.com
- Harry & David (للأطعمة): 800-345-5655، www.harryanddavid.com

رقصة الشمس ابتكرها روبرت ردفورد، وهو واحد من أفضل نجوم الرومانسية على مر التاريخ.

المصادر (٣)

٤٤٨ تعد مجلات الزفاف مصدراً رائعاً لمعرفة أماكن الرحلات الرومانسية. (إذا كنت تعتقد أن شهور العسل للمتزوجين حديثاً فقط، فإنك تفقد بعض الفرص الرومانسية الرائعة!) احصل على نسخة من مجلات *Brides, Modern Bride, Elegant Bride, Today's Bride, Bride & Groom, or Bridal Guide*.

الكتب الإرشادية المصورة تعد مصادر رائعة. ليس فقط للهدايا الخاصة، ولكن أيضاً للأفكار والمفاهيم التى تستطيع أن تطبقها بنفسك.

٤٤٩ مصادر قريبة منك: اتصل بهم، اسألهم. أرسل لهم طالباً الأدلة والكتيبات حول:

- برامج تعليم البالغين
- مكاتب المؤتمرات والزوار
- استوديوهات الرقص
- استوديوهات الموسيقى
- مدارس الطبخ
- المسارح المحلية للهواة
- المتاحف
- الملاهى الليلية
- دروس تعليم الجولف
- نوادى التنس
- القاعات الشهيرة
- قسم الاستجمام
- قسم المتنزهات
- المكتبات
- صالات الحفلات الموسيقية
- جمعيات الشباب
- نوادى الكوميديا

٤٥٠ إنها تحب الزهور لذلك زرعا حديقة من الزهور "للحفاظ على زهرة حبهما". التحدى، بالطبع، هو أن معظم الزهور تنمو فى أسابيع قليلة من العام. وبعد خمسة عشر عاماً من تجربة العديد من الزهور المختلفة، وجد أخيراً المصدر المثالى وهو كتاب *Birthflowers of the Landscape* لمؤلفه لينتون رايت ماكنايت. هذا الكتاب يضم آلاف الزهور والوقت المثالى لنموها.

لذوى العقول العلمية، ابحث عن الهدايا فى:
المتحف الأمريكى للتاريخ الطبيعى، مدينة نيويورك:212-769-5100، أو قم بزيارة www.amnh.org
معهد سميثوسونيان، واشنطن.
202-633-1000
أو قم بزيارة www.si.edu

المصادر (٤)

٤٥١ للبحث عن الموسيقى لشريك حياتك المولع بالموسيقى: فإن موقع مجلة *Rolling Stone* على شبكة الإنترنت يعد مصدراً رائعاً للكثير من مقاطع الأغانى، ومقاطع الفيديو، ولمحات من حياة ٨٥٠٠٠ فنان، وأكثر. قم بزيارة www.rollingstone.com

٤٥٢ هل تبحث عن فيلم لحبيبتك، أو عن فيلم لمخرج أو ممثل معين، أو استعراض الأفلام، أو معلومات عن السينما؟ قم بزيارة قاعدة بيانات أفلام الإنترنت على www.imdb.com

٤٥٣ تعتبر مكتبة أفينيو فيكتور هوجو، بوسطن، ماساشوستس مصدراً عظيماً للمجلات القديمة (رائعة لهدايا أعياد الميلاد أو الأعياد السنوية). اتصل بـ 781-871-1787، أو قم بزيارة www.avenuevictorhugo.com

٤٥٤ إذا كنت مهتماً بـ "دليل عالمى للأماكن الهادئة والجميلة"، إذن ينبغى عليك الاشتراك فى Andrew Harper's *Hideaway Report*، وهى دورية شهرية مخصصة للسفر. لمزيد من المعلومات، قم بزيارة www.andrewharper.com.

قائمة تقرير عام ٢٠٠٧ تتضمن:

- فندق بويترى، فى نابا، كاليفورنيا: وهو فندق جميل موجود فى قلب كاليفورنيا. اتصل بـ 707-944-0646، أو قم بزيارة www.poetryinn.com
- فندق مارس، فى هيلدسبرج، كاليفورنيا: فندق أوروبى فاخر، تملكه وتديره إحدى العائلات. اتصل بـ 877-431-1700، أو قم بزيارة www.lesmarshotel.com

هل تعرف زوجين يتمتعان بعلاقة من الدرجة الممتازة؟ يمكن أن يكونا مصدراً رومانسياً عظيماً لك.

لمسات جريئة قليلاً

٤٥٥ قوما بزيارة ملهى كاريوكى وفاجئ حبيبتك بغناء "أغنيتك المفضلة" لها أو له.

٤٥٦ بالغ فى فعل شىء ما. لا تتراجع. اسع لتحقيقه! امنحه كل شىء تمتلكه. كن مبدعاً. كن جريئاً. كن معبراً.

- هل يحب حبات الإم آند إم؟ املئى برطماناً زجاجياً سعة ١ جالون بها من أجله.
- مارسا العلاقة الحميمة كل يوم لمدة أسبوع. (لمدة شهر).
- خذ محبوبتك لإجازة *مفاجئة* لمدة أسبوعين فى باريس.
- اتصل بها من العمل، كل *ساعة*، فقط لتقول لها: "أحبك".
- أرسل رسالة عيد ميلاد من خلال *الكتابة بالدخان فى السماء*.

٤٥٧ اذهبا للسباحة معًا: فى المحيط، فى بركة، فى بحيرة، فى نهر، فى جدول، فى مسبحك، أو حتى فى مسبح الجيران.

٤٥٨ املأ صندوقًا كاملاً بالمشاعر الرومانسية المكتوبة على الورق اللاصق:

- اكتب خمساً وعشرين ملاحظة *مثيرة*.
- اكتب ست عشرة فكرة *رومانسية*.
- اكتب إحدى وثلاثين ملاحظة *مرحة*.
- اكتب سبع كلمات من الأغانى *الرومانسية*.
- اكتب اثنى عشر اقتراحاً *جريئًا*.
- ابتكر تسعة أسئلة *مثيرة*.

الآن ألصق هذه المشاعر الرومانسية فى جميع أنحاء المنزل، أو ألصق ثلاث ملاحظات جديدة كل يوم لعدة أسابيع.

كن جريئًا! قم بشىء غير متوقع، وبالغ فى فعله.

كن أكثر جراءة

٤٥٩ للفتيات: استأجرى ليموزين لاستقبال زوجك فى المطار لدى عودته من رحلة عمل. أرسلى السائق إلى صالة الوصول ليحدد مكان زوجك ويساعده فى نقل حاجاته. انتظريه فى المقعد الخلفى من الليموزين.... مرتدية أفضل الملابس الداخلية لديك، وأنت تحتسين أفضل المشروبات، وتستمعين لأحد تسجيلات *Heart String* لـ إيرل كلو.

٤٦٠ ماذا عن مغامرة بالمنطاد- فوق سويسرا؟ (أو فرنسا. أو إيطاليا. أو النمسا) اتصل بـ Buddy Bombards Europe على 800-862-8537، أو قم بزيارة www.buddybombard.com

ويمجرد أن تطير بالبالون هناك أشياء لابد أن تكونا على علم بها: يمكنك الاستعانة بالدليل الإرشادى الكبير لمحبى الطيران بالبالون. اتصل على 800-583-8038 أو زر الموقع www.intheaironline.com

"جرئ" تعنى أن تعطيها عشرة أرطال من شوكولاتة هيرشى كيسيس.

"جرئ تماماً" تعنى أن تملأ حوض الحمام بشوكولات هيرشى كيسيس.

• • •

"جرئ" تعنى الحصول على تذاكر مباريات البولينج لشريك حياتك الذى يشجع الرياضة.

"جرئ تماماً" تعنى الحصول على مقاعد على خط الخمسين ياردة.

• • •

"جرئ" تعنى إرسال باقة بالونات تسلم إلى مكتبه.

"جرئ تماماً" تعنى رحلة بالمنطاد فوق سويسرا.

٤٦١ اختطفها! اعصب عينيها. قد السيارة بها حول المدينة حتى تصبح تائهة تمامًا، ثم اعرب عن وجهتك: مطعمها المفضل، أو ربما فندق رومانسى.

٤٦٢ هل تريد مزيداً من الوقت للحب فى حياتك؟ أطلق النار على تليفزيونك. التليفزيون ما هو إلا نقطة سوداء تلتهم الوقت. هل لاحظت من قبل كم تكون منجذباً للتليفزيون عندما يكون مفتوحاً - *حتى عندما لا تكون مهتماً بما يعرض فيه؟* معدل مشاهدة الشخص الأمريكى العادى للتليفزيون حوالى أربع ساعات يومياً.

شقى قليلاً

٤٦٣ املأ المقعد الخلفى من سيارتك بالوسائد. اذهبا فى رحلة صغيرة فى المدينة. واستخدما خيالكما.

> الموسيقى المصاحبة: Take Me in the Backseat لفريق "دوناز"

٤٦٤ يعتبر كتاب *Talk Dirty to Me: An Intimate Philosophy of Sex* لـ سالى تيسدال كتاباً مثيراً للتفكير حول موضوع يحرج العديد من الأشخاص. لاحظت تيسدال أن المجتمع الأمريكى يظهر مجتمعًا لا يهتم بالمبادئ والقيم رغم أنه متزمت فى داخله. "نحن نعيش، بطريقة علنية، حياة إباحية- لأننا لا نقوم بمحادثات مباشرة، وعميقة، وناضجة حول الجنس". والقليل من "الكلام الجرئ" قد يكون شيئاً جيداً.

٤٦٥

- ماذا عن القيام بعرض أزياء خاص للملابس الداخلية من أجله فقط؟
- أو ماذا عن عمل شريط فيديو عبارة عن عرض أزياء للملابس الداخلية؟

٤٦٦ للفتيات: اشترى بعض القطع المختارة الرخيصة من الملابس الداخلية - لكى يستطيع أن يمزقها عن جسدك.

٤٦٧ اشترى تلك القطع من الملابس فى ألوان مماثلة: رابطة عنق وسروالاً حريرياً له، وحمالة صدر وسروالاً داخلياً لها. اصنعا قاعدة للعلاقة أنه حينما يرتدى أحدكما هذا الزى، فعلى شريكه أن يرتدى الزى المماثل، وأنا أضمن لك أنك لن تذهب عن مخيلة شريك حياتك طوال اليوم.

"شقى قليلاً" تعنى حزاماً وجوارب نسائية.
"شقى تماما" تعنى حزاماً أسود، يتناسق مع حمالة صدر وسروال داخلى سوداوى اللون، وجوارب نسائية سوداء مربوطة وحذاءين طول كعبيهما ٣ بوصات.

• • •

"شقى قليلاً" تعنى مشاهدة فيلم The Forty-Year-Old Virgin
"شقى تماماً" تعنى مشاهدة فيلم Secretary.

• • •

"شقى قليلاً" تعنى مشاركة تخيلاتكما الجنسية مع بعضكما.
"شقى تماماً" تعنى تمثيل التخيلات الجنسية معاً.

شقى تماماً

٤٦٨ انضما إلى نادى مايل هاى.

> حلقا معاً وأنتما تتزلجان.

٤٦٩ مارسا العلاقة الحميمة فى أماكن أخرى غير معتادة: السيارات، القطارات، الشواطئ، حمامات السباحة، القوارب، البركات/البحيرات/المحيطات، غرف تغيير الملابس بالمتاجر، المكتبات، المصاعد، مخارج الطوارئ، الأسطح، المد الاجتماعات، حمامات البخار، الطائرات، طاولات المطبخ، والأحواض الساخنة.

٤٧٠

- زوجان فى فصل الرومانسية قالا إن لديهما عادة ممارسة العلاقة الحميمة بعد كل حفل زفاف يقومان بحضوره.
- زوجان آخران يحتفظان بخريطة للولايات المتحدة فى غرفة نومهما واضعين دبابيس تحدد الأماكن العديدة التى مارسا فيها العلاقة الحميمة.

٤٧١

- للفتيات: ارقصى رقصًا مثيرًا من أجله فقط. يمكن أن تكونى عفوية فى ذلك أو يمكن أن ترقصى وتمارسى ذلك على أنغام ودقات الطبول. ملاحظة: بعض الراقصات تركز على الملابس، بينما تركز أخريات على جزء الإثارة. ولك أن تختارى!

> أفضل الأغانى المصاحبة لمشهد الرقص:
> "Private Dancer" لـ تينا تورن
> "Naughty Girl" لـ بيونسيه

إذا أردت القليل من الإلهام – وبعض الرقص – للرقص أمام شريك حياتك: راجعى فيلم $9\frac{1}{2}$ Weeks وتقدمى حتى ١:١٨:٢٠ من وقت الفيلم. دونى

الملاحظات، مارسى ذلك، تأكدى من أن زوجك سيستجيب لذلك.

• للشباب: هل تعنى كلمة "شيبندال" أى شىء لك؟ للمزيد من الإلهام، شاهد فيلم *The Full Monty*. أمسك بمقدمة رابطة عنقك السوداء، أمسك بمقدمة قبعتك، أسقط ما يعقيك من ملابس!

التسوق للمبتدئين

٤٧٢ عندما تتفقدا نوافذ العرض بالمحلات معاً، انتبه جيدًا للسلع التى تحبها بالفعل. عد سراً بعد ذلك واحصل عليها من أجلها. (ضعها فى "خزانة الهدايا" للاستخدام وفقاً لتقديرك).

٤٧٣ احصل على المساعدة المتخصصة. كلا، كلا، لا أعنى الطبيب النفسى - أعنى الاستعانة بمتسوق خاص. فبإمكانه هو أو هى مساعدتك فى القيام بتلك المهمات، والحصول على تلك الهدايا التى دائماً ما يبدو أنك تنساها. ضع ميزانية، زود متسوقك الخاص ببعض المعلومات الأساسية حول شريك حياتك، ثم اتركه يبحث فى المركز التجارى.

احصل على المساعدة!

٤٧٤ فى جميع أنحاء مدينتك توجد المتاجر التى ستلهمك وتشبع رغباتك الرومانسية. جرب البحث فى تلك المتاجر دون أن يكون هناك شىء محدد فى عقلك... ولكى ترى الاحتمالات الرومانسية التى قد تتبادر إلى ذهنك. راجع قائمة الأفكار التالية:

- المكتبات
- متاجر الكتب المستعملة
- متاجر البطاقات
- متاجر بيع الأدوات المكتبية
- متاجر اللعب
- متاجر الملابس الداخلية
- متاجر السلع المستعملة
- متاجر الأدوات المدرسية
- متاجر السلع الوطنية
- متاجر الأدوات الرياضية
- محلات الموسيقى
- محلات الأوراق
- محلات الملابس
- محلات هدايا الفنادق
- محلات الفيديو

٤٧٥ حاول التعرف على مالك ومدير محل الملابس المفضل لها. اطلب منهما أن يخبراك بالبضائع الجديدة القادمة والتى يشعران أن حبيبتك ستحبها.(هذه طريقة سهلة لتقدم هدايا مفاجئة مضمون لها أن تسعدها).

خطط تسوق مسبقة

٤٧٦ بينما تقوم بالتسوق معها: إذا كانت تجرب ثوباً تحبه (أو تجده أنت مثيراً)، ادفع ثمنه بسرعة وهى لا تزال فى غرفة تغيير الملابس. (وهذا سبب جيد لأن تحمل معك *الأموال النقدية* فى تلك النزهات الصغيرة). عد إلى حجرة تغيير الملابس ومعك مقص، اقطع بطاقات السعر، وأخبرها بأنها تستطيع أن ترتدى هذا الثوب وهى خارجة من المتجر. شاهد الدهشة على وجهها، ثم شاهدها وهى تقفز بين ذراعيك.

٤٧٧ اذهب للتسوق دون مهمة محددة، أو هدف محدد فى عقلك. دع *الهدية تجد طريقها إليك*.

> تعرف على عادة "التسوق دون هدف".

٤٧٨ كن دائماً فى "حالة شراء للهدايا". لا أعنى أنه ينبغى عليك أن تتسوق *طوال الوقت* - ولكن ينبغى عليك أن تكون مستعداً لشراء هدية رائعة حينما تسنح الفرصة. إذا كنت تفكر بهذه الطريقة، فإنك عادة ستشترى هدايا عيد الميلاد وعيد الزواج قبل أن تحتاج إليها بوقت طويل.

٤٧٩ اشترك فى تسجيل هدية الزفاف ثم اذهب "للتسوق". قم بذلك حتى ولو كنت - *خاصة إذا* - كنت متزوجاً! إليك ما ستقوم به: قبل أن تذهبا للمتجر انزعا خواتم الزواج واستعدا للتظاهر بأنكما مخطوبان.

> هذه النصيحة ستمنح شريك حياتك أفكاراً لهدايا مستقبلية قد يهديها إليك!

ملء استمارة التسجيل معاً سيكون ممتعاً وسيظهر بعض المفاجآت عنكما، ثم استعرضا ما فى المتجر وتناقشا فى السلع التى *تودان* الحصول عليها كهدايا. بمعنى آخر، تظاهرا وكأن المال لا يهم. هل تريد تلك المزهرية الكريستال غالية الثمن؟ *ضعها فى قائمتك!*

ملاحظة: إذا أردت أن تقيم احتفال زواج خاصًا ورسميًا، قد تحصل *بالفعل* على بعض من تلك الهدايا!

كلمات الحب / لشكسبير

٤٨٠ استخدم تلك الكلمات الرائعة على بطاقة عيد الحب التى تصنعها بنفسك لهذا العام:

إننى أشك فى ضوء النجوم؛
وأشك أن الشمس تدور؛
وأشك فى أى حقيقة؛
ولكنى لا أشك فى حبك أبداً

ـ هاملت

اكتب هذه الأبيات على لفافة ورقية. أضف ملاحظتك الخاصة، شيء مثل: "لا أستطيع أن أكتب مثل هذه الأبيات، ولكننى أستطيع أن أحبك بهذا القدر من الشغف الذى تحتويه هذه الأبيات".

القصيدة ٢٩

عندما يلحق الخزى والعار بعيون الرجال،
حيث جلست منبوذا أبكى حالتى المزرية،
وشكوت للسماء بصرخات غير مجدية،
فنظرت إلى نفسى ولعنت ما قد حل بى ،
ورجوت أن أكون مثل رجل ذى مال وثراء،
متمثلاً فى هيئته، وأمتلك صحبة مثل صحبته،
ورغبت أن أسلك طريقه، وأن تكون لى رفيقة،
أشعر معها بسعادة عظيمة، وبقناعة كبيرة،
وتاقت نفسى إلى هذه الأفكار العديدة،
فتأملت حالتك ثم فى حالتى الحالية،
فوجدت أن كلينا حالته مزرية،

أو ماذا عن بعض من "*المداعبة* اللفظية"؟

فشكوت بتسبيحاتى للسماء، من أهل الأرض وظلمهم،
وتمنيت أن تكون لى حبيبة حسناء، وأن أكون ذا ثراء،
ولعنت ما قد حل بى من شقاء.

استخدم تلك الكلمات لترفقها بهدية من المجوهرات:

سأفوز بقلبها بالهدايا، إن لم تكن تحب الكلمات،
فعادة ما تحرك الجواهر قلوب النساء،
أسرع مما تحدثه الكلمات بقلوبهن

- سيدان من فيرونا

سيظل الكرم على شفتى؛ حتى أن صارت هذه التلال قاحلة،
والخلائق شاردة، فحيثما تجد ينابيع المياه تجدنى.

- فينوس وأدونيس

موعد رومانسى للمحترفين:
اذهبا لمشاهدة مسرحية روميو وجولييت، ولن يضيرك إذا استأجرت واحدة من النسخ العديدة لفيلم روميو وجولييت.

كلمات الحب / كلمات شعرية

١٤٨١أ

لكى ترى كيف يمكن أن تؤثر قوة الكلمات البليغة على سياق الرومانسية شاهد فيلم Roxanne من بطولة ستيف مارتين.

" حقا إن ما افتخر به فى حياتى هو حبى الصادق،
الذى يسمو بالمشاعر من الحب الجسدى إلى الروحى،
يأتى ليتوجنى بأزهار ياقوتية تسمو بالوجدان،
فيجذب نظرات الرجال ليبرهن على حبهم الحقيقى،
هذا الحب جدير باهتمامى، إلى أبعد مدى،
لن أحبك رغم ذلك إذا لم تحبنى،
فلتعطنى دليلاً على حبك، أرنى إياه الآن،
عندما رأت عيناى نظرات عينيك الصادقة،
وتبادلنا الغرام معاً، حينها تجمدت شفتاى،
ولم أستطع أن أعبر عما بداخلى من حب،
حينها انتزع روحك كل آلامى وأحزانى،
ووضعتنى فوق عرش ذهبى،
ولذا أحبك يا روحى، فدعى الحب يرقق قلوبنا،
فأنت يا حبيبتى من أحب، ولك وحدك يكون الحب.

-إليزابيث باريت براونينج

١٤٨١ب *احملنى يا حبيبى من على العشب!*
إنى أموت، إنى أحتضر، إنى أنتهى!
دع قبلاتك تهطل على كالمطر
على شفتى وعلى جفونى البالية!
واأسفاه! فوجنتى أصبحتا فاترتين شاحبتين!
وقلبى يخفق سريعاً وبصوت عال!
اجعلنى أقترب منك ثانية يا حبيبى!

الزواج الناجح قصيدة حب لها مؤلفان.

فبدونك؛ قلبى يا حبيبتى سوف يتحطم!
- لورد بايرون
المقطع الأخير من قصيدة "اللحن الهندى"

" لا تعتقد أنك تستطيع أن توجه الحب؛ لأن الحب، إذا وجدك تستحق ذلك، سيقود طريقك".
ـ خليل جبران

٤٨١ج احفظ قصيدتها الشعرية المفضلة، أو كلمات أغنية الحب المفضلة لها. رددها فى الأوقات الخاصة أو عندما تمارسان العلاقة الحميمة.

كلمات الحب / كلماتك

٤٨٢ اكتب كلمات الحب الخاصة بك. إليك بعض الأفكار لتبدأ بها:

- قائمة "عشرة أسباب جعلتنى أقع فى حبك".
- قائمة "عشرة أسباب تجعلنى ما أزال أحبك".
- قائمة "عشر طرق تجعلنى أشعر بالنشوة".
- قائمة "عشرة أسباب لترتبطى بى".
- قائمة "عشرة أسباب لتتزوجينى".

تستطيع أن تستخدم تلك الأفكار على لفافات ورقية أو بطاقات أو أشياء مؤطرة للعديد من المناسبات الرومانسية.

٤٨٣ احتفظ بمذكرة يوميات، وفى كل يوم أو ما إلى ذلك، دون أفكارك حول شريك حياتك، حول علاقتكما، حول حياتكما معاً. فى بعض الأيام ستدون سريعًا فقط كلمة "أحبك" - فى أيام أخرى قد تكون ملهماً لتكتب صفحات وصفحات. قم بذلك لمدة عام كامل. ثم قدمها لها فى عيد زواجكما أو عيد ميلادها.

٤٨٤ اكتب نسختك الخاصة من قصيدة إليزابيث باريت براونينج الشهيرة "كيف أحبك، دعنى أعدد الأسباب..."

٤٨٥ ضع إعلاناً فى عمود الإعلانات الشخصية بصحيفة مدينتك. اجعل شريك حياتك يعرف سبب تميزه أو تميزها. اكتب ذلك "بالشفرة"، يمكنك مثلاً أن تستخدم اسم التدليل الذى تناديها به. هذه فرصة رائعة لتختبر إبداعك وتعبر عن مشاعرك فى كلمات قليلة.

- عندما يتم نشر الإعلان، ضع دائرة حوله واترك الجريدة على طاولة المطبخ عندما تخرج للعمل.
- أو اتصلى به فى العمل فى اليوم الذى ينشر فيه الإعلان، وأخبريه بأنه توجد رسالة سرية له فى صفحة معينة من جريدة الصباح.

كلمات الحب / القدماء

٤٨٦ "لكى تكون قادراً على أن تعبر عن مدى حبك هو أن تحب ولكن قليلاً".

– بترارك

"كلمة واحدة تحررنا جميعاً من أثقال وألم الحياة؛ هذه الكلمة هى الحب".

– سوفوكليس

"تخل عن الحب وسينكسر قوس كيوبيد".

– أوفيد

"غضب المحبين يجدد قوة الحب".

– بيبلوس سايروس

"الحب يغزو جميع الأشياء؛ فهيا نستسلم للحب أيضاً".

– فيرجيل

"السعادة فى حياتك تعتمد على جودة أفكارك".

– مارك أنطونيو

"بسبب الحب، يصبح الفرد شجاعًا".

–لاو تسو

"كلما تعلم المرء، أصبح أكثر صفحاً".

– كونفشيوس

"الاتحاد قوة".

– إيسوب

"الحب مرض عقلى خطير".

– أفلاطون

"جنون الحب هو أروع نعم السماء".

- أفلاطون

"عندما يجتمع الذكر والأنثى، يسير كل شىء فى انسجام".

- تاو تى تشينج

"يقطر الحب من جفونهم وهم ينظرون".

- هسيود

"الحب هو كل ما نمتلكه، فهو الوسيلة الوحيدة التى يساعد بها أحدنا الآخر".

- يوربيديس

" حبى لك يسرى فى جميع أوصال جسدى".

- أغنية حب مصرية قديمة

احفظ هذه القائمة

١٤٨٧

١. اللون المفضل

٢. رقم الحظ

٣. الزهرة المفضلة

٤. المؤلف المفضل

٥. الكتاب المفضل (الأدب القصصى)

٦. الكتاب المفضل (الأدب غير القصصى)

٧. القصة الخيالية المفضلة

٨. كتاب الأطفال المفضل

٩. الفقرة الدينية المفضلة

Mood

لـ"شانتى مور"

١٠. القول المأثور المفضل
١١. المثل المفضل
١٢. القصيدة المفضلة
١٣. الشاعر المفضل
١٤. الأغنية المفضلة
١٥. المغنى المفضل
١٦. الفرقة الموسيقية المفضلة
١٧. نوع الموسيقى المفضل
١٨. موسيقى الرقص المفضلة
١٩. الأغنية الرومانسية المفضلة
٢٠. موسيقى الرقص الهادئ المفضلة
٢١. أغنية الروك آند رول المفضلة
٢٢. الأغنية الشعبية المفضلة
٢٣. الأغنية الريفية المفضلة
٢٤. أغنية موسيقى الجوسبل المفضلة
٢٥. موسيقى الجاز المفضلة
٢٦. موسيقى الآر آند بى المفضلة
٢٧. مؤلف الأغانى المفضل
٢٨. المجلة المفضلة
٢٩. الوجبة المفضلة
٣٠. الطعام المفضل
٣١. الخضار المفضل
٣٢. الفاكهة المفضلة
٣٣. الكعك المفضل
٣٤. الآيس كريم المفضل
٣٥. النوع المفضل من الشيكولاتة
٣٦. الوجبة الخفيفة المفضلة
٣٧. المطعم المفضل (باهظ الثمن)
٣٨. المطعم المفضل (المقتصد)
٣٩. الطعام السريع المفضل
٤٠. البرنامج التليفزيونى المفضل (حالياً)
٤١. البرنامج التليفزيونى المفضل (قديماً)
٤٢. الممثل الكوميدى المفضل
٤٣. الممثل المفضل (على قيد الحياة)
٤٤. الممثل المفضل (لأى فترة)
٤٥. الممثلة المفضلة (على قيد الحياة)
٤٦. الممثلة المفضلة (لأى فترة)
٤٧. الفيلم المفضل لكل العصور
٤٨. فيلم المغامرة المفضل
٤٩. فيلم الإثارة المفضل
٥٠. الفيلم الرومانسى المفضل
٥١. الفيلم الكوميدى المفضل
٥٢. فيلم الحركة المفضل
٥٣. المسرحية المفضلة فى برودواى
٥٤. المسرحية الموسيقية المفضلة
٥٥. موسيقى البرنامج المفضل
٥٦. فصيلة الكلاب المفضلة
٥٧. فصيلة القطط المفضلة
٥٨. الحيوان المفضل
٥٩. القصة الكوميدية المفضلة
٦٠. الشخصية الكوميدية المفضلة
٦١. الكارتون التليفزيونى المفضل
٦٢. الشخصية الكارتونية المفضلة
٦٣. الرسام المفضل
٦٤. الأسلوب المفضل من العمل الفنى
٦٥. الرسم المفضل
٦٦. المثال المفضل
٦٧. البطل/ البطلة المفضل
٦٨. القدوة (شخصية حقيقية)
٦٩. القدوة (شخصية خيالية)
٧٠. البطل الرياضى المفضل
٧١. الرياضة المفضلة (للمشاهدة)
٧٢. الرياضة المفضلة (للممارسة)

يجب أن تعرف تلك الأشياء عن حبيبك!

إن الاهتمام بمثل هذه الموضوعات سيساعدك فى التعرف على ما يحبه وما لا يحبه شريك حياتك بطريقة أفضل. ومناقشة تلك الأشياء ستجعلكما قريبين من بعضكما، ومعرفة ذلك ستساعدك أيضاً فى التعبير عن حبك بطريقة أكثر فعالية وتشترى الهدايا المناسبة.

احفظ هذه القائمة أيضاً

٧٣. الرياضة الأوليمبية المفضلة
٧٤. الفرق الرياضية المفضلة
٧٥. لعبة اللوحة المفضلة
٧٦. طريقة المداعبة المفضلة (لتتلقاها)
٧٧. طريقة المداعبة المفضلة(لتقوم بها)
٧٨. الوضع المفضل لممارسة العلاقة الحميمة
٧٩. الثوب المثير المفضل (لشريك حياتك)
٨٠. الثوب المثير المفضل(لك)
٨١. التخيل الجنسى المفضل
٨٢. الوقت المفضل من اليوم لممارسة العلاقة الحميمة
٨٣. الجزء المفضل من الجسم الذى تود أن يُلمس بطريقة مثيرة
٨٤. الموسيقى المفضلة لممارسة العلاقة الحميمة
٨٥. الفصل المفضل
٨٦. الوقت المفضل من اليوم
٨٧. العطلة المفضلة
٨٨. الهواية المفضلة
٨٩. النوع المفضل من المجوهرات
٩٠. المعدن المفضل للمجوهرات (الفضة، الذهب،أم البلاتينيوم؟)
٩١. الأسلوب المفضل فى الملابس(لك)
٩٢. الأسلوب المفضل فى الملابس(لشريك حياتك)
٩٣. المصمم المفضل
٩٤. الملابس المثيرة المفضلة(لك)

٩٥. الملابس المثيرة المفضلة (لشريك حياتك)
٩٦. المنطقة المفضلة لقضاء العطلة.
٩٧. النشاط الذى تفضل ممارسته فى العطلة
٩٨. المدينة المفضلة
٩٩. الدولة الأجنبية المفضلة
١٠٠. المشروب المفضل
١٠١. نوع العصائر المفضل
١٠٢. الكوكتيل المفضل
١٠٣. الشراب الطبيعى المفضل
١٠٤. الطريقة المفضلة لقضاء وقت الظهيرة
١٠٥. الغرفة المفضلة فى منزلك
١٠٦. العطر المفضل
١٠٧. عطر الاستحمام المفضل
١٠٨. العلامة التجارية المفضلة لأدوات التجميل
١٠٩. الرائحة المفضلة
١١٠. الشخصية الأدبية المفضلة
١١١. الشخصية التاريخية المفضلة
١١٢. أفضل هدية حصلت عليها
١١٣. الطريقة المفضلة للاسترخاء
١١٤. الطريقة المفضلة لتصبح نشطاً
١١٥. المتجر المفضل
١١٦. الجانب المفضل من السرير
١١٧. المسرحية الهزلية التليفزيونية المفضلة
١١٨. الدراما التليفزيونية المفضلة
١١٩. النكتة المفضلة
١٢٠. المؤلف الموسيقى الكلاسيكى المفضل
١٢١. السيمفونية المفضلة
١٢٢. الأوبرا المفضلة
١٢٣. الألبوم/ الأسطوانة المفضلة
١٢٤. السيارة المفضلة (الطراز والعام الذى أنتجت فيه)
١٢٥. اللون المفضل للسيارة
١٢٦. الحجر الكريم المفضل
١٢٧. اليوم المفضل من الأسبوع
١٢٨. الشهر المفضل من العام

التآزر

٤٨٨ ادعها لترافقك فى رحلة عملك التالية. (العمل المستمر وعدم المرح يجعل الزواج مملاً).

٤٨٩ اقرآ العدد الأسبوعى من الجريدة معاً فى الفراش. اقرآ المجلات الهزلية بصوت عالٍ (استخدم أصواتًا مناسبة).

٤٩٠ ابحثا معاً عن المزادات، وأسواق السلع الرخيصة، ومتاجر السلع المستعملة، ومبيعات ورش العمل، وأماكن بيع النشريات. إنها أماكن رائعة للحصول على "هدايا رخيصة"، ومفاجآت صغيرة وهدايا مضحكة.

We Belong Together
لـ "ماريا كارى"

٤٩١ اطهيا وجبة معاً.

٤٩٢ ادخلا للمكتبة معاً، وليشتر كل منكما للآخر كتابين.

- كتاب تعرف أن شريك حياتك سيحبه.
- وآخر تريد أن يقرأه شريك حياتك.

٤٩٣ اجلسا معاً فى اليوم الأول من كل شهر واستعرضا ما ستفعلانه طوال الشهر. أعدا خططكما الرومانسية أولاً، ثم أعد جدولك للاجتماعات، والمواعيد، والالتزامات الأخرى. الأزواج الذين يتمتعون بعلاقة من الدرجة الممتازة يضعون حياتهم على قمة أولوياتهم.

إن الاعتياد لا "يخلق الازدراء" - ولكن الملل ونقص الإبداع هما من يخلقان الازدراء.

التبعية ليست جيدة فى علاقة الحب. فإنها تؤدى إلى التبعية المشتركة. والاستقلال لا ينجح بطريقة جيدة. أيضاً ما المغزى من كونكما زوجين إذا كان هدفك الأساسى هو أن تكون مستقلاً؟

الاعتماد المتبادل هو الهدف الذى يقصده الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقة من الدرجة الممتازة.

الثنائية

Party for Two
لـ "شانايا توين"

٤٩٤ بعض الأشياء المصممة لـ "اثنين"

- الدراجات المصممة لشخصين.
- أكياس النوم الثنائية.
- السيارات الرياضية ذات المقعدين.
- طبق صينى لاثنين.
- مقطوعة موتسارت فى D Major for Two Pianos, K. 448
- قوارب التجديف لشخصين.
- اثنان بثمن واحد من العروض الخاصة فى المتاجر.
- اثنان بثمن واحد من العروض الخاصة فى المطاعم.
- الثنائيات: Endless Love لـ لوثر فانروز وماريا كارى.
- الكراسى المزدوجة.

٤٩٥ العديد من الأزواج يمتلكون "مناشف متماثلة. مع قليل من التفكير المبدع، إليك ما تستطيع أن تقوم به:

- بيجامة الحرير المتماثلة "له" و"لها".
- زجاجات العصير "له" و"لها".

بعض الأشياء الثنائية الأخرى التى تأتى على شكل "اثنين":

مقطوعة سترافينسكى لاثنين من عازفى البيانو.
الأغنيات المغناة فى انسجام ثنائى
الألماس الثنائى
خواتم الزواج
الأسرة المزدوجة
الأراجيح
مخاريط الآيس كريم ثنائية المغرفة
أحواض الاستحمام المعدة لشخصين

- القمصان المتماثلة "له و"لها"
- حقائب السفر المفاجئ "له" و"لها"(جاهزة فى جميع الأوقات)
- أقداح القهوة المتماثلة "له" و"لها"
- المصابيح المتماثلة "له" و"لها" فى عيد رأس السنة
- الكراسى المتأرجحة "له" و"لها"
- الدراجات "له " و"لها"
- الهواتف الخلوية "له" و"لها"
- سيارات البورش "له" و"لها" (المليونيرات يحتاجون الحب، أيضاً)
- مضارب التنس "له" و"لها"
- البطاقات "له" و"لها" (الحب من أجل بقيتنا)
- الوشم المرسوم على شكل قلب "له" و"لها"
- زينة شجرة عيد الميلاد "له" و"لها"
- مناشف الشاطئ المتماثلة "له" و"لها"

اثنان

٤٩٦ يوجد نوعان من الأشخاص فى العالم:

الأشخاص الذين يهتمون بالتفاصيل والذين يهتمون بالشكل العام.

يركز الأشخاص الذين يهتمون بالتفاصيل على الأشياء الصغيرة؛ ويلاحظون التفاصيل. بينما يركز الآخرون على الصورة الكبيرة، ويرون الاتجاهات العامة. ولا يوجد من النوعين من هو مصيب تمامًا أو مخطئ تماماً، هذه ببساطة ميول شخصية.

سيكون من السهل عليك أن تقدم مفاجآت رومانسية إذا كنت تهتم بالتفاصيل وشريك حياتك يهتم بالشكل العام. فالأشخاص الذين يهتمون بالتفاصيل بارعون فى إخفاء آثارهم، والاهتمام بالأشياء الصغيرة، والتصرف "بطريقة طبيعية". ولن يلاحظ الشريك الذى يهتم بالشكل العام أية هفوات. إذا كنت ممن يهتمون بالشكل العام، فعليك أن تكون حريصاً حرصًا شديدًا عندما تخطط للمفاجآت، فسوف يلاحظ

الشركاء الذين يهتمون بالتفاصيل كل مكالمة هاتفية غير عادية، وكل تغير بسيط فى برنامجك، وتلك النظرة الخبيثة فى عينيك!

يوجد نوعان من الأشخاص فى العالم: أشخاص يحتاجون إلى قدر كبير من الاهتمام والرعاية - وآخرون يحتاجون إلى قدر ضئيل من الاهتمام والرعاية. (للمزيد من الأفكار حول هذا المفهوم راجع فيلم *When Harry Met Sally*.

٤٩٧ يوجد نوعان من الأشخاص فى العالم: *الأشخاص الذين يهتمون بالأشياء وآخرون يهتمون بالتجارب.*

يرى الأشخاص الذين يهتمون بالأشياء الحب ممثلاً فى: الزهور، والمجوهرات، وطقم مفاتيح المقابس. بينما يرى الأشخاص الذين يهتمون بالتجارب الحب معبراً عنه فى الوقت الذى يقضيانه معاً، فى التجارب: العشاء، الأفلام، البولينج. لا يوجد منهما من هو أفضل من الآخر، إنها مجرد تفضيلات شخصية. وبشكل مثير للاهتمام، لا يتعلق أى تفضيل منهما بالنوع.

لماذا يجب أن تعرف ذلك؟ لأنه إذا كانت زوجتك ممن يهتمون بالأشياء، ورافقتها إلى أفضل المطاعم بالمدينة وأنفقت ٢٠٠ دولار على هذه التجربة، ستظل تتوقع هدية فى نهاية الليلة! وليس هذا لأنها أنانية، ولكن لأن هذه طبيعتها.

يوجد نوعان من الأشخاص فى هذا العالم: أشخاص يقضون ثلاث ساعات ليجدوا تلك السنتات الثلاثة المطلوبة لموازنة دفتر الشيكات- وآخرون يدفعون مائة دولار حتى ينتهى الأمر.

الأشخاص الذين يهتمون بالأشياء يحبون الأشياء التى لها معنى خاص. بينما يحب الأشخاص الذين يهتمون بالتجارب الأفعال التى تخلق ذكريات خاصة.

نصيحة: لا تجادل فى ذلك. لن يستطيع أحدكما تغيير الآخر أبداً.

اثنان(٢)

٤٩٨ يوجد نوعان من الأشخاص فى العالم:

أصحاب الشق الأيسر من المخ وأصحاب الشق الأيمن.

يميل أصحاب الشق الأيسر من المخ إلى أن يكونوا منطقيين وأما أصحاب الشق الأيمن من المخ فيميلون إلى أن يكونوا عاطفيين وأذكياء. الفكرة النمطية الشائعة حالياً هى أن الرجال منطقيون والنساء يتمتعن بالعاطفة. هذا غالباً- ولكن ليس دائماً- ما يكون صحيحاً. أظهرت الدراسات أن هذا التعميم ينطبق فقط على ٦٠ بالمائة من الأشخاص. الدرس المهم بالنسبة للمحبين هو أن يعاملوا من يحبون كفرد، وليس كفكرة نمطية شائعة.

٤٩٩ يوجد نوعان من الأشخاص فى العالم:

الأشخاص الذين ينامون والنافذة مفتوحة، والأشخاص الذين ينامون والنافذة مغلقة.

المسألة الخطيرة هنا: لا تتعلق بمن يكون مصيباً أو من يكون مخطئاً. إنها تتعلق بالعمل الفعلى وإيجاد الحلول للمشكلات، والتفاهم، وتقدير محاولات بعضهما، والضحك كثيراً. (ومن الناحية العملية، قد تكون نافذة كهربائية مع جهازى تحكم عن بعد هدية منقذة للعلاقة!).

يوجد نوعان من الأشخاص فى العالم: أشخاص ذوو قدم يسرى واحدة وقدم يمنى واحدة، وأشخاص ذوو قدمين يسريين. ملاحظة: الذين يجيدون الرقص دائماً ما يتزوجون والذين لا يجيدون الرقص، ولا أحد يعلم السبب.

يوجد نوعان من الأشخاص فى هذا العالم: الأشخاص الذين يحبون الكلاب والأشخاص الذين يحبون القطط. لا تخلط بين الاثنين!

• ٥٠٠ يوجد نوعان من الأشخاص فى هذا العالم: *الذين يفضلون النهار والذين يفضلون الليل.*

الأشخاص الذين يفضلون النهار يقفزون من الفراش فى الفجر وهم متشوقون للخروج، ثم يغلقون متاجرهم الساعة الثامنة مساء. أما الأشخاص الذين يفضلون الليل يبدأون يومهم عند مغيب الشمس، يقومون بأفضل أعمالهم بعد منتصف الليل، ثم ينامون حتى الظهيرة. لا تواعد الأشخاص الذين يفضلون النهار فى أوقات متأخرة من الليل - سيغلب عليهم النعاس فى غالب الأمر. التمشية المنعشة صباحاً والإفطار الرائع هو ما يفضلونه.

لا تقدم للأشخاص الذين يفضلون الليل الإفطار فى السرير. إنهم يتألقون فى حفلات العشاء، كما أنهم يحبون الأفلام المتأخرة ليلاً وممارسة العلاقة الحميمة فى منتصف الليل.

أفضل ٩٩ أغنية حب فى القرنين العشرين (والحادى والعشرين) (الأرقام من ١_٢٥)

١٥٠٠

ما هى أفضل عشر أغانى حب بالنسبة لك؟

١. You Are So Beautiful (To Me) لـ جوى كوكر
٢. At Last لـ إيتا جيمس
٣. Something لفريق البيتلز
٤. My Heart Will Go On لـ سيلين ديون
٥. Endless Love لـ ديانا روس وليونيل ريتشى
٦. Everything لـ فريق لايف هاوس
٧. Colour My World لفريق شيكاغو
٨. From This Moment On لـ شانايا توين
٩. Unchained Melody لفريق رايتيوس براذرز
١٠. Amazed لفريق لونستار
١١. Crazy For You لـ مادونا
١٢. Just The Way You Are لـ بيلى جويل
١٣. The One I Love لـ فرانك سيناترا
١٤. Come Away With Me لـ نورا جونز
١٥. Through The Years لـ كينى روجرز
١٦. Breathe لـ فيث هيل
١٧. Unforgettable لـ نات كينج كول
١٨. I Will Always Love You لـ ويتنى هيوستن
١٩. Hero لـ إنريكى أجلاسيس
٢٠. We Belong Together لـ ماريا كارى
٢١. (I've Had) The Time of My Life لـ بيل ميدلى وجينيفر وارنز
٢٢. My Eyes Adored You لـ فرانكى فالى
٢٣. All My Life لـ كيه- سى وجوجو
٢٤. I Won't Last a Day Without You لـ بول ويليامز
٢٥. I Honestly Love You لأوليفيا نيوتن - جون

لمعلوماتك: أشار فرانك سيناترا أن أفضل أغنية حب تمت كتابتها هى "Something" لفريق البيتلز.

أفضل ٩٩ أغنية حب فى القرنين العشرين (والحادى والعشرين) (الأرقام من ٢٦ـ ٥٠)

٥٠٠ب

٢٦. Up Where We Belong لـ جو كوكر وجينيفر وارنز
٢٧. Fields of Gold لـ ستينج
٢٨. We've Got Tonight لـ كينى روجرز وشينا إيستون
٢٩. Let's Talk About Love لـ سيلين ديون
٣٠. All I Want Is You لفريق يو تو
٣١. Ain't No Mountain High Enough لـ ديانا روس وفريق سوبريمز
٣٢. Goin' Out of My Head / Can't Take My Eyes Off You لـ ليترمان
٣٣. If I Fell لفريق البيتلز
٣٤. My Valentine لـ مارتينا ماكبرايد
٣٥. Somewhere My Love لـ فرانك سيناترا
٣٦. The Dance لـ جراث بروكس
٣٧. In Your Eyes لـ بيتر جابرييل
٣٨. A Sorta Fairstyle لـ تورى آموس
٣٩. Unchained Melody لـ رودنى ماكدويل
٤٠. Can't Help Falling In Love لـ ألفيس بريسلى
٤١. All My Loving لفريق البيتلز
٤٢. A Moment Like This لـ كيلى كلاركسون
٤٣. You And I لـ إيدى رابيت وكريستال جايل
٤٤. Devoted To You للإخوة إيفرلى
٤٥. Love Will Find It's Way To You لـ ريبا ماكنتير
٤٦. For the First Time لـ كينى لوجينز
٤٧. When a Man Loves a Woman لـ بيرسى سليدج
٤٨. Islands in the Stream لـ كينى روجرز ودوللى بارتون
٤٩. Blessed لـ كريستينا أجوليرا
٥٠. Embraceable You المأخوذة من القطعة الموسيقية *Crazy for You*

أفضل ٩٩ أغنية حب فى القرنين العشرين (والحادى والعشرين) (الأرقام من ٥١ـ٧٥)

٥٠٠ج

٥١. Babe لفريق ستيكس
٥٢. Your Everything لـ كيث أربان
٥٣. You've Got a Way لـ شانايا توين
٥٤. The Right Thing To Do لـ كارلى سيمون
٥٥. I Want You, I Need You, I Love You لـ ألفيس بريسلى
٥٦. Comfort Me لـ تيم ماكجرو
٥٧. I'll Be There for You لـ بون جوفى
٥٨. It Had to Be You لـ هارى كونيك جى. آر
٥٩. All You Wanted لـ ميشيل برانش
٦٠. Longer لـ دان فوجيلبرج
٦١. Missing You Now لـ مايكل بولتون
٦٢. My Girl لفريق تيمتيشن
٦٣. Nights in White Stain لفريق مودى بلوز
٦٤. Truly Madly Deeply لـ سافيج جاردن
٦٥. Straight from the Heart لبرايان أدامز.
٦٦. Suddenly لأوليفيا نيوتن جون وكليف ريتشارد.
٦٧. If You Asked Me To لسيلين ديون.
٦٨. The Wedding Song لبيتر، بول ومارى.
٦٩. Time in A Bottle لجيم كروس.
٧٠. Escape لأنريكى أجلاسيس.
٧١. Back To You لجون ماير.
٧٢. You Are The Sunshine of My Life لستيفى وندر.
٧٣. I Could Not Ask For More لإيدوين ماكين.
٧٤. Dreams لفريق كرانبيريس.
٧٥. You're the First, the Last, My Everything لبارى وايت.

هل تجد "أغنيتك" المفضلة فى هذه القائمة؟

أفضل ٩٩ أغنية حب فى القرنين العشرين (والحادى والعشرين) (الأرقام من ٧٦-٩٩)

٥٠٠د

٧٦. (Everything I Do) I Do it For You لـ برايان آدامز
٧٧. Coming Around Again لـ كارلى سيمون
٧٨. Music of My Heart لفريق إن سينك
٧٩. Flame In Your Eyes لفريق ألاباما
٨٠. Head Over Heels لفريق تيرز أوف فيرز
٨١. I Know I Loved You لـ سافيج جاردن
٨٢. How Sweet It Is(To Be Loved By You) لـ جيمس تايلور
٨٣. I Go Crazy لـ بول دافيس
٨٤. I Just Want to be Your Everything لـ آندى جيب
٨٥. We've Only Just Begun للثنائى كاربنترز
٨٦. I'm Your Angel لـ آر. كيلى وسيلين ديون
٨٧. You Send Me لـ سام كوك
٨٨. Last Dance لـ برايان ماكنايت
٨٩. A Whole New World لـ بيبو برايسون وريجينا بيل
٩٠. Reunited للثنائى بيتشز وهيرب
٩١. Say Youll Be Mine لـ كريستوفر كروس
٩٢. I Need Your Love Tonight لـ ألفيس بريسلى
٩٣. You Sang to Me لـ مارك أنتونى
٩٤. Everlasting Love لـ هيوارد جونز
٩٥. (They Long To Be) Close To You لفريق كاربنترز
٩٦. I Love You لـ سارة ماكلاكلان
٩٧. This Heart of Mine لـ جودى جارلاند
٩٨. Wonderwall لفريق أواسيس
٩٩. Love Is Many - Splendored Thing لفريق فور أسيس

ما هى الأغنية التى تعتقد أنها تستحق أن تحتل المركز المائة؟ يمكنك أن تخبرنى من خلال زيارتك لموقع www.1001 waystoberomantic.com

أغانٍ تساعد فى التعبير عن مشاعرك

٥٠٠هـ

الصداقة والتقدير:

- Any Time You Need a Friend لـ ماريا كارى
- Crash and Burn لـ سافيج جاردن
- My Friend لـ آنى بالمر
- I'll Back You Up فرقة دايف ماتيوس
- I'll Stand By You لفريق بريتندرز

الوقوع فى الحب:

- When I Fall in Love لـ سيلين ديون وكليف جريفين
- Dreaming of You لـ سيلينا
- For the First Time لـ كينى لوجينز
- Falling in Love لـ هوى داى
- Fallin لـ إليشيا كيز

الحب الجديد:

- We've Only Just Begun لفريق كاربنترز
- Save the Best for Last لـ فينسيا ويليامز
- Sweet Surrender لـ سارة ماكلاكلان
- The First Time Ever I Saw You لـ روبرتا فلاك
- All My Loving لفريق البيتلز

الحب والبهجة:

- Everything لفريق لايف هاوس
- It Had to Be You لـ هارى كونيك جيه. آر.
- Let's Hang On لفريق فور سيزونز
- Love Me Do لفريق البيتلز
- The Way You Do the Things You Do لفريق تيمتيشن
- What a Wonderful World للويس آرمسترونج

اللطف والرقة:

- All Right لـ كريستوفر كروس
- Before Your Love لـ كيلى كلاركسون
- My Love لـ بول مكارثى وفريق وينجز
- Strange Magic لأوركسترا إليكتريك لايت
- Because of Love لـ جانيت جاكسون
- (They Long To Be) Close To You لفريق كاربنترز

أغانٍ تساعد فى التعبير عن مشاعرك ٥٠٠و

الحب والرقة:

- Always in My Mind لـ ويلى نلسون
- First Time Ever I Saw Your Face لـ روبرتا فلاك
- Be Without You لـ مارى جى. بليج
- In My World لفريق مودى بلوز
- Truly Madly Deeply لـ سافيج جاردن
- Longer لدون فوجيلبرج
- Evergreen (من A Star Is Born) لـ باربرا سترايسند
- Still لفريق كومودورز

الحب القوى والشغف:

- Can't Take My Eyes Off You لـ فرانكى فاللى
- Do the Walls Come Down لـ كارلى سيمون
- Every Breath You Take لفريق بوليس
- At The Stars لـ بيتر زان إزرا
- I Fall to Pieces لـ باستى كلاين
- I Will Always Love You لـ ويتنى هيوستن
- If I Ain't Got You لـ إليشيا كيز
- When a Man Loves a Woman لـ بيرسى سليدج
- (Your Love Has Lifted Me) Higher and Higher لـ ريتا كوليدج

الوحدة والافتقاد:

- So Far Away لـ كارول كينـج
- I Miss You لفريق إنكيوبس
- Here Without You لفريق ثرى دورز داون
- Missing You لـ مارى جى. بليج
- Remember When It Rained لـ جوش جروبان
- Wish Lost Were Here لفريق إنكيوبس
- You've Lost That Lovin' Feeling لـ داريل هول وجون أواتيس

أغانٍ تساعد فى التعبير عن مشاعرك

٥٠٠ز

الاشتياق والحنين:
- Without You لفريق باد فينجر
- Ain't No Sunshine لـ بيل ويترز
- Just Wanna Be With You لـ إنريكى إجلاسيس
- Closer to Believing لـ إيمرسون ليك وبالمر
- How Can I Tell You لـ كات ستيفنز
- I Need You لفريق أمريكا
- If Ever You're in My Arms Again لـ بيبو برايسون
- If I Can't Have You لـ إيفون إليمان
- Can't Live Without You لفريق سكوربيونز
- Until the Nights لـ بيلى جويل
- Watching and Waiting لفريق مودى بلوز
- Without You لفريق سيلفر شاير
- You Take My Breath Away لـ كوين

سامحنى/ لا تتركنى!
- Baby Come Back لـ بلاير
- Sorry لـ دوترى
- Hard to Say I'm Sorry لفريق شيكاغو
- Forgive Me لـ إيفينيسانس
- One More Night لـ فيل كولينز
- Please Forgive Me لديفيد جاى

المرح وغرابة الأطوار:
- Can't You Hear My Heartbeat لـ هيرمان هيرميتس
- Crazy Little Thing Called Love لـ كوين
- My Love لـ جوستين تيمبرلايك
- Hello Goodbye لفريق البيتلز
- Ice Cream لـ سارة ماكلاكلان
- If I Had a Million Dollars لفريق بيرناكيد لاديز
- I'm Gonna Be (500 Miles) لفريق بروكلايمرز
- Let's Call the Whole Thing Off لـ فريد أساتير وجنجر روجرز
- Your Body Is a Wonderland لـ جون ماير
- Silly Love Songs لـ بول مكارثى وفريق وينجز
- When I'm Sixty-Four لفريق البيتلز

أغانٍ تساعد فى التعبير عن مشاعرك
٥٠٠ حَ

الولاء والالتزام:

- Ain't No Mountain High Enough لـ ديانا روس
- An Everlasting Love لـ آندى جيب
- I Do (Cherish You) لفريق 98 ديجريز
- Hopelessly Devoted to You لـ أوليفيا نيوتن- جون
- Love of My Life لـ سانتانا ودايف ماتيوس
- I'll Cover You من مسرحية برودواى الموسيقية Rent.
- From This Moment On لـ شانايا توين.
- Love of My Life لـ آبا
- The Right Thing to Do لـ كارلى سيمون
- Say You Will Be Mine لـ كريستوفر كروس
- Youre My Everything لفريق تيمتيشن

العشق:

- Cherish لفريق أسوسيشن
- Adore You لـ نيكى هازمان
- I Just Want to be Your Everything لـ آندى جاب
- Hero لإنريكى إجلاسيس
- My Love لـ بول مكارثى وفريق وينجز
- Wind Beneath My Wings لـ بيت ميدلر

أعياد الزواج والاحتفالات

- Always and Forever لفريق هيت ويف
- The Anniversary Song لـ ريتشارد تاكر
- A Celebration لفريق يو تو
- Holiday لـ مادونا
- More Today Than Yesterday لفريق سبيرال ستايركاس
- Our Love Is Here to Stay لـ هارى كونيك جيه. آر.

المشاعر الملتهبة:

- Takes My Breath Away لفريق تاك آند باتى
- All I Want Is You لفريق يو تو
- Truly لـ يونيل ريتشى
- Without You من مسرحية برودواى الموسيقية Rent.

أغان تساعد فى التعبير عن مشاعرك

٥٠٠ ط

الإيحاء:

- In the Mood لـ جيلين ميلر
- Lay Lady Lay لـ بوب ديلان
- Light My Candle من مسرحية برودواى الموسيقية Rent.
- Makin' Whoopee! لـ إيدى كانتور
- Waiting for Tonight لـ جينيفر لوبيز
- So Deep Within You لفريق مودى بلوز
- We've Got Tonight لـ كينى روجرز وشينا إيستون

الرغبة والجاذبية الجنسية:

- Afternoon Delight لفريق ستارلاند فوكال
- Feel Like Makin' Love لفريق باد كومبانى
- I'll Make Love to You لفريق بويز٢ من
- Desire لفريق يو تو
- I Really Want You لـ جيمس بلينت
- Turn Me On لـ نورا جونز
- In Your Eyes لـ بيتر جابرييل
- Slave to Love لـ برايان فيرى
- The Sweetest Sin لـ جيسيكا سيمبسون

العاطفة الشديدة:

- I'll Make Love to You لفريق Boyz II Men
- Deeper and Deeper لـ مادونا
- Let's Do It Again لـ فريق تى إل سى
- Hot Stuff لـ دونا سامر
- I Do What I Do لـ جون تايلور
- If لـ جانيت جاكسون
- Kiss You All Over لفريق إكزايل
- Hold Me, Thrill Me, Kiss Me, Kill Me لفريق يو تو
- Make Me Lose Control لـ إريك كارمن
- Touch Me (I Want Your Body) لـ سامنثا فوكس

أغان تساعد فى التعبير عن مشاعرك
٥٠٠ ى

أغانى الحب الريفية:

- Blue لـ ليان ريمس
- Amazed لفريق لونستار
- Forever and For Always لـ شانايا توين
- Everything I Love لـ آلان جاكسون
- Flame in Your Eyes لفريق ألاباما
- He Stopped Loving Her Today لـ جورج جونز
- How Forever Feels لـ كينى شيزنى
- I'll Always Love You لـ دوللى بارتون
- Let's Make Love لـ تيم ماكجرو وفيث هول
- Cowboy Take Me Away لفريق ديكسى تشيكس
- Love Me Like You Used To لـ ريبا ماكنتير
- Your Everything لـ كيث آربان
- She's in Love with the Boy لـ تريشا ييروود
- The Dance لـ جراث برووكس
- This Night Won't Last Forever لـ ساوير براون
- We Danced لـ براد بايزلى
- Unchained Melody لـ رودنى ماكدويل
- Breathe لـ فيث هيل

أغانى الحب التى مجدت النساء:

- Island of Life لـ جون أندرسون وكيتارو
- Lady لـ كينى روجرز
- Oh, Pretty Woman لـ روى أوربيسون
- She's a Lady لـ توم جونز
- Three Times a Lady لفريق كومودورز
- When A Man Loves A Woman لـ بيرسى سليدج

أفضل أغانى الحب التى أداها اثنان

٥٠٠ك

- A Whole New World لـ بيبو برايسون وريجينا بيل
- Ain't No Mountain High Enough لـ مارفين جاى وتامى تيريل
- Ain't Nothing Like the Real Thing لـ مارفين جاى وتامى تيريل
- All My Life لـ ليندا رونستادت وأرون نيفيل
- My Boo لـ أليشيا كيز وأشر
- Beauty and the Beast لـ سيلين ديون وبيبو برايسون
- Can't We Try لـ دان هيل وفوندا شيبارد
- The Closer I Get to You لـ روبيرتا فلاك ودونى هاثواى
- Cruisin لـ جوينيث بالترو وهوى لويس
- I Can't Help It لـ آندى جيب وأوليفيا نيوتن- جون
- I Finally Found Someone لـ برايان أدامز وباربرا سترايسند
- I Got You Babe لـ سونى وشير
- I Just Can't Stop Loving You لـ مايكل جاكسون وسيدا جاريت
- I Knew You Were Waiting(For Me) لـ أريثا فرانكلين وجورج مايكل
- I Like Your Kind of Love لـ آندى ويليامز وبيجى باورز
- Islands in the Stream لـ كينى روجرز ودوللى بارتون
- Leather and Lace لـ ستيفى نيكس ودون هينلى
- Broken لـ أمى لى وسيزر
- Mockingbird لـ كارلى سيمون وجيمس تايلور
- The Next Time I Fall لـ بيتر كيتيرا وإيمى جرانت
- One Man Woman/One Woman Man لـ بول أنكا وأوديا كاوتس
- Put a Little Love in Your Heart لـ آنى لينوكس وآل جرين
- Set the Night to Music لـ روبرتا فلاك وماكسى بريست.
- Somewhere Out There لـ ليندا رونستادس وجيمس إنجرام
- Then Came You لـ ديون وارويك وفريق سبينرز
- Tonight, I Celebrate My Love لـ بيبو برايسون وروبيرتا فلاك
- I'm Your Angel لـ سيلين ديون وآر. كيلى
- What Kind of Fool لـ باربرا سترايسند وبارى جيب

- Where is the Love لـ روبيرتا فلاك ودونى هيثاواى
- Love Is لـ فينسيا ويليامز وبرايان ماكنايت
- You're All I Need to Get By لـ مارفين جاى وتامى تيريل

المزيد من الثنائيات الرومانسية:

- With You I'm Born Again لبيلى بريستون وسيريتا
- You and I لـ إيدى رابيت وكريستال جايل
- Close Your Eyes لـ بيتشز وهيرب
- Somethin' Stupid لـ نانسى سيناترا وفرانك سيناترا
- Suddenly لـ أوليفيا نيوتن جون وكليف ريتشارد
- Your Precious Love لـ مارفين جاى وتامى تيريل
- Surrender to Me لـ آن ويلسون وروبين زاندر

أفضل أغانى الحب على مسارح برودواى

٥٠٠ل

- Almost Like Being in Love من مسرحية *Brigadoon*
- Can't Help Loving Dat Man من مسرحية *Showboat*
- Ten Minutes Ago من مسرحية *Cinderella*
- Embraceable You من مسرحية *Crazy for You*
- I Could Be Happy With You من مسرحية *The Boyfriend*
- I Could Have Danced All Night من مسرحية *My Fair Lady*
- I Have Dreamed من مسرحية *The King and I*
- I Wanna Be Loved By You من مسرحية *Good Boy*
- I'm in Love With Wonderful Guy من مسرحية *South Pacific*
- I've Never Been in Love Before من مسرحية *Guys & Dolls*
- If I Loved You من مسرحية *Carousel*
- Love, Look Away من مسرحية Flower Drum Song
- Love Song من مسرحية *Pippin*
- Me and My Girl من مسرحية *Me and My Girl*
- My Heart Is So Full of You من مسرحية *The Most Happy Fella*
- On the Street Where You Live من مسرحية *My Fair Lady*
- People من مسرحية *Funny Girl*
- People Will Say We're in Love من مسرحية *Oklahoma*
- Love Makes the World Go Round من مسرحية *Carnival*
- So in Love من مسرحية *Kiss Me Kate*
- They Say It's Wonderful من مسرحية *Annie Get Your Gun*
- This Can't be Love من مسرحية *The Boys from Syracuse*
- Til There Was You من مسرحية *The Music Man*
- Wishing You Were Somehow Here Again من مسرحية *The Phantom of Opera*
- Try to Remember من مسرحية *The Fantastics*
- What I Did for Love من مسرحية *A Chorus Line*
- Wonderful Guy من مسرحية *South Pacific*
- You're the Top من مسرحية Anything Goes

أفضل الأفلام الرومانسية وأفضل الثنائيات الرومانسية فى الأفلام

٥٠٠م

أفضل الأفلام الرومانسية فى التاريخ:

- *As Good as it Gets*
- *The Bodyguard*
- *Breakfast at Tiffany's*
- *Casablanca*
- *Dirty Dancing*
- *Doctor Zhivago*
- *Flashdance*
- From *Here to Eternity*
- *Ghost*
- *Gone with the Wind*
- *Memories of a Geisha*
- *The Notebook*
- *The Princess Bride*
- *Roman Holiday*
- *Shakespeare in Love*
- *Somewhere in Time*
- *Titanic*
- *Top Gun*
- *Untamed Heart*
- *The Way We Were*
- *When Harry Met Sally*

من هما أفضل حبيبين بالنسبة لك فى السينما؟

أفلام قام ببطولتها

أفضل الثنائيات الرومانسية فى التاريخ:

- *Red Dust* (جيبل وهارلو)
- *Sleepless in Seattle* (ريان وهانكس)
- *Flying Down to Rio* (أساتير وروجرز)
- *Top Hot* (أساتير وروجرز)
- *Maytime* (ماكدونالد وإيدى)
- *Sweethearts* (ماكدونالد وإيدى)
- *Love Finds Andy Hardy* (جيرلاند وروني)
- *Pretty Woman* (جير وروبرتس)
- *To Have and Have Not* (بوجارت وباكول)
- *Fire Over England* (لى وأوليفير)
- *Cleopatra* (تايلور وبورتون)
- The Long, Hot Summer (نيومان ووودوارد)
- *Woman of the Year* (هيبورن وتراسى)

ما هى أفضل الأعمال السينمائية بالنسبة لك؟

أفضل الأفلام الرومانسية الكوميدية ٥٠٠ن

- 10
- *The 40 -Year-Old Virgin*
- *A Touch of Class*
- *All Night Long*
- *Along Came Polly*
- *Annie Hall*
- *Arthur*
- *Best Friends*
- *Blind Date*
- *Blume in Love*
- *Bridget Jones's Diary*
- *Bridget Jones: The Edge of Reason*
- *Cactus Flower*
- *Continental Divide*
- *Crocodile Dundee*
- *Cross My Heart*
- *The Cutting Edge*
- *Fever Pitch*
- *Forget Paris*
- *Frankie and Johnny*
- *Garden State*
- *Groundhog Day*
- *House Calls*
- *Housesitter*
- *Love Actually*
- *Modern Romance*
- *Mr. Jones*
- *My Best Friend's Wedding*
- *My Big Fat Greek Wedding*
- *Notting Hill*
- *Overboard*
- *The Owl and Pussycat*
- *Pillow Talk*
- *Play It Again, Sam*
- *The Princess Bride*
- *Quackser Fortune Has a Cousin in the Bronx*
- *Reuben, Reuben*
- *Risky Business*
- *Runaway Bride*
- *Shallow Hall*
- *Shirley Valentine*
- *Silver Streak*
- *Something's Gotta Give*
- *Starting Over*
- *The Sure Thing*
- *That Touch of Mink*
- *Tootsie*
- *Who Am I This Time?*
- *You've Got Mail*

أفضل أفلام الصداقة

٥٠٠س

- *40 Days and 40 Nights*
- *50First Dates*
- *About a Boy*
- *America's Sweetheart*
- *Angel Eyes*
- *Aladdin*
- *Algiers*
- *American Pie* (*trilogy*)
- *The American President*
- *Anna Karenina*
- *A Place in the Sun*
- *Basic Instinct*
- *Beauty and the Beast*
- *Breakfast at Tiffany's*
- *The Break-Up*
- *Butch Cassidy and the Sundance Kid*
- *Camelot*
- *Can't Hardly Wait*
- *Carlito's Way*
- *Chapter Two*
- *Circle of Friends*
- *Color of Night*
- *Dances with Wolves*
- *Dance with Me*
- *Dark Victory*
- *Don Juan DeMarco*
- *Down to Earth*
- *Empire Records*
- *The English Patient*
- *Ever After*
- *The Family Stone*
- *Forces of Nature*
- *Four* Weddings *and a Funeral*
- *French Kiss*
- *Gigi*
- *Great Expectations* (بالتروهاوك)
- *Here on Earth*
- *The Holiday*
- *Holiday Inn*
- *How to Lose a Guy in* 10 *Days*
- It Could *Happen to You*
- *Kate and Leopold*
- *Keeping in Faith*
- *The Lake House*
- *Legends of the Fall*
- *Like Water for Chocolate*

ما الفيلم الذى يشبه
بشدة قصة حبك؟

(المزيد) من أفضل أفلام الصداقة

٥٠٠ع

- *Lonesome Dove*
- *The Long Hot Summer*
- *Lovers - A True Story*
- *Maid in Manhattan*
- *Message in a Bottle*
- *Micky Blue Eyes*
- *Moonstruck*
- *Mr. Skeffington*
- *Music and Lyrics*
- *Never Been Kissed*
- $9\frac{1}{2}$ Weeks
- *Nine Months*
- *The Notebook*
- *Oklahoma*
- *On Golden Pond*
- *One Fine Day*
- *Only You*
- *Out of Africa*
- *Phenomenon*
- *Picture Perfect*
- *Pretty Woman*
- *Reality Bites*
- *Rumor Has It*
- *Sabrina* (مع جوليا أورموند وهاريسون فورد)
- *Saturday Night Fever*
- *Scent of a Woman*
- *Seems Like Old Times*
- *Serendipity*
- *She's All That*
- *The Shop Around the Corner*
- *Sleepless in Seattle*
- *Sliding Doors*
- *Speechless*
- *Splendor in the Grass*
- *Star Wars*
- *The Story of Us*
- *Sweet Home Alabama*
- *The Thornbirds*
- *The Wedding Singer*
- *The Truth about Cats and Dogs*
- *Two Weeks Notice*
- *A Walk to Remember*
- *The Wedding Date*
- *The Wedding Planner*
- *What Women Want*
- *While You Were Sleeping*
- *Why Do Fools Fall in Love?*

الحب يغزو الجميع ـ حتى الحرب ـ فى هوليوود: فى عام ١٩٩٩ ذهبت جائزة أوسكار أفضل فيلم لفيلم *Shakespeare in Love* **وليس لفيلم** *Saving Private Ryan*

أفكار للهدايا (١)

٥٠١ أحضر لها شيئاً طالما تمنت الحصول عليه، ولكن كنت دائماً ما تتراجع عنه.... لأنه باهظ الثمن للغاية، أو غير عملى للغاية، أو غريب للغاية، أو لأنه مترف للغاية.

٥٠٢ صناديق الموسيقى! احصل عليها من متاجر الهدايا، أو احصل على دليل مثير من شركة سان فرانسيسكو ميوزك بوكس. اتصل على 800_227_2190، أو قم بزيارة موقع www.sfmusicbox.com. فصناديق الموسيقى التى ينتجونها جميلة، ولديهم المئات من الأغانى لتختار من بينها.

٥٠٣

- الهدية: زجاجة من عطر "باشون".
- النشاط: ليلة من العاطفة.
- الخلفية الموسيقية: "Passion" لـ رود ستيوارت.

- الهدية: زينة من الحلى.
- الملاحظة: "الألماس مزيف ـ ولكن الحب حقيقى".
- الأغنية:"Diamond Girl" لـ سيلز وكروفتس.

- الهدية: صبار موضوع فى إصيص.
- الملاحظة: "أنا ملتصق بك".
- الأغنية: "Stuck on You" لـ ليونيل ريتشى.

ما هو الفرق بين "المنحة" و"الهدية"؟ راجع المعجم لتعرف بنفسك.

٥٠٤ ألا يستحق كأساً لكونه "أفضل عاشق فى العالم"؟
ألا تستحق كأس حب للاحتفال بآخر إنجازاتها؟

تمتلك متاجر الكئوس الأفكار العديدة التى تنتظرك. فكر فقط فى الاحتمالات الرومانسية من اللوحات، والميداليات، والأشرطة، ولوحات الأسماء، والشهادات، واللافتات. وجميعها يمكن تخصيصها، أو نقشها، أو كتابتها، أو توقيعها بحروف الاسم.

أفكار للهدايا (٢)

٥٠٥ أغان رومانسية وأفلام رومانسية تتناسب معاً:

- احصل على أغنية Some Enchanted Evening لفريق جاى آند ذى أمريكانز.
- واستأجر فيلم South Pacific، الذى يعرض الأغنية.
- أو- فاجئ شريك حياتك بتذاكر المسرحية الموسيقية.

• • •

- احصل على أغنية Summer Nights لـ جون ترافولتا وأوليفيا نيوتن- جون-
- واستأجر فيلم Grease الذى يعرض الأغنية.
- أو- فاجئ شريك حياتك بتذاكر للمسرحية الموسيقية.

"الحب لا ينظر بالعين وإنما بالعقل: ولهذا يتم رسم كيوبيد أعمى".
وليام شكسبير.



٥٠٦ امنحها مجوهرات متنوعة:

- خواتم
- أساور
- عقود
- أقراط
- ساعات
- دبابيس
- أساور الكاحل
- خواتم أصابع القدم
- إكسسوارات الشعر
- خواتم السرة

هدايا تمنح للحمقى

٥٠٧ *لا تشتر سلعاً عملية وتقدمها كهدايا.* الأدوات رائعة، ولكن لا تقدمها كهدايا لأعياد الميلاد، أو أعياد الزواج، أو لأى مناسبة تعتبر بطريقة ما مناسبة رومانسية!(هناك صديق تعلم هذا الدرس بطريقة صعبة. فى أول عيد للميلاد لهما معاً، منح زوجته... مكنسة كهربائية. استمرت تحكى تلك القصة طيلة سبعة وثلاثين عاماً.

استثناءات لقاعدة "لا للهدايا العملية":

١) أدوات المطبخ للطهاة.

٢) أدوات بستنة لمحبى الحدائق.

٣) أدوات للعمال (العاملات).

٥٠٨ لا تنس الأساور الساحرة. إنها تعيد الذكريات للحياة، وتمدك بفكرة هدية داخلية لكل مناسبة.

٥٠٩ هدايا لها: اشتر أى شىء من متجر كرابترى وإيفلين، ولا تقلق حيال ما ستشتريه فأنا أضمن لك ذلك. قم بزيارة متجر سباحة قريب، أو زر أحد متاجر كرابترى وإيفلين، أو اتصل بـ CRABTREE - 800، أو قم بزيارة www.crabtree-evelyn.com

٥١٠ كان مشجعاً للجولف، وكانت هى مدمنة شوكولاتة. فأهدته مضرباً منقوشاً على مقبضه:

"أحبك أكثر من الشيكولاتة".

فقدم لها دزينة من صناديق الشيكولاتة على شكل كرات جولف مكتوباً على الملاحظة المرفقة بها:

"أحبك أكثر من الجولف".

ناقش مع محبوبتك فصل "احفظ تلك القائمة": سيلهمك بالعديد من أفكار الهدايا الرائعة.

هدايا ملفوفة للحمقى

٥١١ هدايا ملفوفة مبتكرة:

- استخدم مجلات الأحد الهزلية لأوراق اللف.
- استخدم علب كارتون آيس كريم بين وجيرى للصناديق.
- استخدم الزهور الحقيقية بدلاً من العقد الأنشوطية.

لف جميع هداياها باللون المفضل لها.

٥١٢ كن مستعداً للف الهدايا. تذكر: التقديم فى نفس أهمية الهدية. فإنك تؤذى نفسك وشريكة حياتك كثيراً عندما تكون عادياً للغاية حول كيفية إعدادك وتقديمك لهداياك. الهدايا الملفوفة بشكل رائع لها ضعف التأثير التى تحدثه تلك التى تقدم بشكل سيئ. بالمثل بالنسبة للورق الذى تلف به الهدايا، والعقد الأنشوطية، والأشرطة والصناديق فى جميع الأوقات.

٥١٣ لف هدية عيد الزواج فى دعوة زفاف.

٥١٤ اشتر العديد من صناديق شوكولاتة عيد الحب التى تكون على شكل قلوب. اترك الشيكولاتة واحفظ الصناديق لوقت آخر من العام. (ملاحظة: من المستحيل تقريباً شراء صناديق على شكل قلوب فى أى وقت من العام سوى أول فبراير). استخدم تلك الصناديق والتى على شكل قلوب لحزم هدايا أعياد الميلاد ومفاجآت أعياد الزواج.

"لم يصبح أحد فقيراً مطلقاً بسبب عطائه".

ـ آن فرانك

التليفزيون

تعريف "الشىء السريع": هو ممارسة العلاقة الحميمة أثناء الفقرة الإعلانية.

٥١٥ عندما يتعلق الأمر بالتليفزيون، فالأمر سيان. الآن، لا أتوقع منك أن تقلل من مشاهدتك للتليفزيون نهائياً. (لا قدر الله) ولكن إليك طريقة واقعية للتقليل من عادة مشاهدتك للتليفزيون وتحرير بعض الوقت المهم لنفسك ولمحبوبتك:

- اختر ثلاثة عروض تشاهدها غالباً ولكن يمكنك أن تقوم بالأمر بسهولة بدونها. احذفها جميعاً.
- لا تشاهد أية إعادات.
- إذا كنت تشاهد الأخبار، قم بالأعمال الرتيبة فى نفس الوقت. فالأخبار لا تحتاج لانتباهك الكامل، وهذا النوع من إنجاز المهام المتعددة سيوفر لك الوقت.
- لا تشاهد أى شىء فى أثناء إذاعته. سجل كل العروض التى تريد أن تشاهدها على مسجل الفيديو أو مسجل الدى فى دى. أولاً، سيسمح لك ذلك بتخطى الإعلانات، وتوفير حوالى إحدى عشرة دقيقة فى الساعة من وقت مشاهدة التليفزيون. وثانياً، يمنحك التحكم فى وقت مشاهدتك للتليفزيون.

اصنع مفاجأة رومانسية تعتمد على البرنامج التليفزيونى المفضل لمحبوبتك!

٥١٦ هل تعبت من الذهاب إلى متاجر الفيديو لتُحضر أفلامك الرومانسية؟ لماذا لا تشاهد ببساطة الأفلام الرومانسية الكلاسيكية على تليفزيونات الكلاسيكيات الرومانسية؟ (من جمعية الأفلام الأمريكية الكلاسيكية).

٥١٧ اصنعى " مهمة مستحيلة" للتسجيل الصوتى.

- "مهمتك، التى ينبغى أن تتقبليها....هى أن تقابلى رجلاً غريباً وسيماً، أسود الشعر لعشاء رومانسى فى مقهى بوش الرائع، الساعة السابعة ليلاً فى الغد. وأقترح أن تقومى بدور الجميلة الغامضة الفاتنة...".
- اتركى مسجل الصوت مع ملاحظة: "شغلنى".

الراديو

٥١٨ اتصل بمحطة إذاعة محلية واطلب أغنية حب خاصة مهداة إلى محبوبتك. تأكد أنها تستمع إليها!

٥١٩ خططا لزيارة بحيرة وبيجون ليلة السبت من كل أسبوع، من خلال الاستماع إلى جاريسون كيلور، أكثر المذيعين والرواة الأمريكيين مرحاً ورومانسية. أدر محطة الراديو المحلية لمدة ساعتين للاستماع لبرنامج *A Prairie Home Companion*. استمع إلى البث المباشر على www.prairiehome.publicradio.org.

٥٢٠ إذا كانت شريكة حياتك تحب أن تغنى فى الحمام أو تغنى بينما يدوى الراديو فى السيارة؛ إليك هدية رائعة لها أو له: برامج الكاريوكى تزيل إلكترونياً الصوت الأساسى من تسجيلات الستيريو، الكاسيت، أو الإسطوانة المدمجة، بينما تترك الخلفية الموسيقية. قم بزيارة www.mtu.com لشراء برامج إزالة الصوت.

لمساعدتك فى صنع موسيقى تصويرية لعلاقة حبك الخاصة، أحضر للمنزل الجديد من الموسيقى كل شهر:

يناير: *Power of Love*
لـ لوثر فاندروس

فبراير: *Come Away with Me*
لـ نورا جونز

مارس: *Forever Friends*
لـ جوستو ألماريو

أبريل: *Distant Fields*
لـ جراى لامب

مايو: *No Name Face*
لفريق لايف هاوس

٥٢١ أخبرنى العديد من الأشخاص بأن أفضل ذكرياتهم الرومانسية تتعلق بالسيارة. جمعينا يقود سيارته وهو ذاهب وعائد من المقابلات وهو يدير الراديو. جمعينا نوقف سياراتنا فى طريق المحبين والراديو يخلق جواً موسيقياً رائعاً.

أعد التواصل بتلك الذكريات الرومانسية من خلال صنع أسطوانة موسيقية محددة والتى كانت مشهورة خلال سنوات خطوبتكما.

- ضع الأسطوانة فى ستيريو سيارتها. أعده لكى تبدأ أول أغنية عندما تدير المحرك (يا لها من مفاجأة رائعة!)
- أو اذهبا إلى جولة فى المدينة واستمعا للأسطوانة معاً. (يا له من موعد رائع وحنون!).

يونيو: *Livin' Inside Your Love* لـ جورج بنسون

يوليو: *Sun Singer* لـ بول وينتر

أغسطس: *The Emancipation of Mimi* لـ ماريا كارى

سبتمبر: *Heart String* لـ إيرل كلو

أكتوبر: *Openings* لـ وليام إيلوود

نوفمبر: *Ten Summoner's Tales* لـ ستينج

ديسمبر: *Something of Time* لفريق نايت نويز

خدمات الرومانسية

٥٢٢

- 800-762-6677 للبالونات
- 800-543-1949 لرحلة رومانسية فى المسيسبى بقارب نهرى
- 800 CRABTREE لإكسسوارات الحمام الرائعة
- 800-214-9463 للعصائر مع بطاقات حسب الطلب
- 800-444-3356 للحصول على رواية رومانسية مكتوبة حسب الطلب
- 800 - SANDALS للأزواج- رحلات فى البحر الكاريبى فقط
- 800 - MARRIAGE لمجلة الزواج
- 800- 919 - 3990 لموسيقى بريسا
- 800 -322- 0344 للهدايا من متاجر سميثونيان
- 800 - 829 - BEAR لشركة فيرمونت تيدى
- 800 LOVEBOAT لرحلات برنسيس كروز
- 800-888-0987 للألعاب والألغاز
- 800-322-0987 لأطعمة هارى وديفيد
- 78-367-0343 لقضاء عطلة نهاية الأسبوع فى الجلسات التى تقيمها جمعية Marriage Encounter
- 3-800 STOOGE لثرى ستوج ستاف
- 800- 9494-423 للملابس الداخلية
- 800-888-8200 للمزيد من الملابس الداخلية
- 800-323-9525 للمزيد من الملابس الداخلية أيضاً
- 800 FEAR_OFF لنشرة أخبار السفر
- 800-233-4499 للسفر والمغامرة حول العالم
- 800 JIGSAWS للأحاجى المصورة
- 800-637-0098 لهدايا المحامين
- 800-862-8537 لرحلات مناطيد الهواء فى أوروبا
- 800 FLOWERS للزهور

Call You
لفريق "ريل بيج فيش"

www.romance.com

٥٢٣

- www.jic.org لتتعلم كيف تختار المجوهرات ذات الجودة العالية The Erotic Print
- www.I800flowers.com ـ للزهور
- www.proflowers.com ـ للزهور
- www.threestooges.com لاحتياجات العملاء
- www.eroticprints.org للمعلومات عن جمعية Society
- www.perfumania.com لمجموعة كبيرة من العطور
- www.victoriassecrets.com للملابس الداخلية
- www.cdnow.com لأسطوانات الموسيقى
- www.virginmega.com لأسطوانات الموسيقى
- www.godvia.com للشوكولاتة العالمية.
- www.sharperimage.com لجميع أنواع الأشياء التقنية والممتازة
- www.imdb.com لقاعدة بيانات الأفلام على الإنترنت
- www.isbn.nu للكتب التى من الصعب إيجادها
- www.addall.com للكتب التى نفدت طبعتها
- www.abebooks.com للكتب المستعملة
- www.yournovel.com للروايات الرومانسية
- www.creativeworksstudios.net للحصول على أغنية مكتوبة حسب الطلب
- www.landsend.com لملابس النزهات
- www.ebay.com لجميع أنواع الأشياء التى تباع بالمزاد
- www.bestfares.com لنادى رحلات عالمى
- www.luxurylink.com لعروض العطلات الراقية
- www.innfinder.com لفنادق النوم والإفطار
- www.bedandbreakfast.com لمزيد من فنادق النوم والإفطار
- www.virtualflorist.com لإرسال باقات الورد والرسائل
- www.travelocity.com لترتيبات السفر ذات الأسعار المخفضة
- www.hotels.com لتقييمات الفنادق ذات الأسعار المخفضة

مفاهيم (١)

٥٢٤ هل تعرف الفرق بين "الأمر المُلح" و" الأمر المهم"؟
الخلط بينهما يسبب لنا خسارة معرفة أولوياتنا الحقيقية والأشياء المهمة بالفعل فى حياتنا.

الأمر المُلح هو ما يتطلب انتباهك فى الوقت الحالى: المواعيد النهائية، والتفاصيل، والأولويات قصيرة الأجل. قد يكون ذلك مهماً بالنسبة لك، ولكن غالباً ما يعكس أولويات الآخرين.

مفهوم رئيسى.

الأمر المهم هو ما يعكس أولوياتك وقيمك. إنه أمر طويل الأجل فى الطبيعة وبالتالى سهل التأجيل.

الحب أمر *مهم*- بينما مشاكل السيارة أمور *مُلحة*. كن حذراً من الأمور الملحة التى تفوق الأمور *المهمة* فى حياتنا.

٥٢٥ أى "علاقة" هى كيان. إنها شىء متزايد ومفعم بالحياة. ليست هذه مجرد استعارة شعرية؛ فأنا أعنى ذلك حرفياً. العلاقة هى شىء جديد ينشأ عندما يقرر شخصان أن يصبحا زوجين، فالعلاقة متصلة ومترابطة لكل فرد منهما، ولكنها تظل مستقلة عن الأشخاص المعنيين بها.(هذا أنت، وهذا أنا، وهذا هو الشىء الغامض، المتعذر تحديده، غير المرئى - ولكنه حقيقى - الذى نسميه *نحن*). وكما هو الأمر بالنسبة لكل شخص يحتاج للوقت، والاهتمام والرعاية، نفس الأمر ينطبق على العلاقة.

٥٢٦ كن حذراً لظاهــرة "إنتروبيا العلاقة"- ميل العلاقات لأن تصبح أكثر صعوبة إذا لم يتم العناية بهـا وتنميتها؛ كميل المحبين القريبيــن مــن بعضهمــا للابتعــاد عــن بعضهمــا إذا كان كلاهمــا لا يعمــل علــى الأمــر بقواعــد متوافقة. (مصنف تحت عنوان: "العلاقــات الأفضــل مــن خلال المفاهيم الفيزيائية").

هل أنت عالق فى "مأزق رومانسى"- حيث يتراجع كل من الزوجين، منتظراً الآخر ليقوم بالخطوة الأولى؟ فكر فى ذلك: القيام بالخطوة الأولى ليست خضوعاً، إنها أكثر حزماً، وحباً، وأكثر مجازفة. (لا يبدو هذا إشارة للضعف بالنسبة لى!).

مفاهيم (٢)

٥٢٧ الرومانسية *العرضية* "لطيفة" ولكنها محدودة. كل ما *تتعلق* به بالفعل هو الرومانسية *التى تأتى بمرور الوقت*. لماذا؟ لأن توافق الجهود الرومانسية يعكس التزامك تجاه شريك حياتك؛ لأنه يظهر أنه أو أنها الأولوية الأهم فى حياتك.

٥٢٨ الحب الرومانسى يتألف من ثالوث الشغف، والالتزام، والألفة. لنلق نظرة سريعة حول كيفية تجميع تلك المكونات فى مراحل مختلفة من العلاقة.

عادة ما يأخذ الشغف الدور الرئيسى أثناء الخطوبة. قد لا يكون الالتزام موجوداً، وتكون الألفة مجرد احتمالية، وبينما تتطور العلاقة، فإن الالتزام والألفة يلتفان حول أحدهما الآخر، مكونين نظاماً لمزيد من تطور العلاقة. مدفوعاً بالشغف، عادة ما يصبح الالتزام جدياً، وينتج عنه الزواج. عادة ما يدعم شغف المتزوجين حديثاً العلاقة لمدة عام أو اثنين، بينما يكون الالتزام زائفاً، وتنشأ الألفة تدريجياً. وعندما تظهر التحديات والمغريات الحتمية، من المأمول أن يكون الالتزام قوياً بما فيه الكفاية، وتكون الألفة عميقة أيضًا، لتدعم العلاقة.

الشغف، والالتزام، والألفة كلها تنتج من تنوع المصادر الخارجية: الوظائف، والأصدقاء، والمشاكل المالية، والأطفال، إلخ.

بعض التحديات تنتج من مصادر داخلية: عدم الأمان، وفقدان تقدير الذات، والخوف، وعدم النضوج ونقص الخبرة، إلخ.

ستحدد القوة المترابطة من الشغف/ الالتزام/ الألفة قدر العلاقة. إذا كان الالتزام قوياً ولكن الشغف ضعيفاً فإن الزوجين "سيتعلقان بالعلاقة" ولكنهما لن يكونا سعيدين. وإذا كان الشغف والالتزام قويين ولكن الألفة ضعيفة، سيبقى الزوجان معاً ولكنهما سيفشلان فى تنمية العلاقة. أكثر الأزواج سعادة قادرون على

قيما مستويات الشغف، والرومانسية، والالتزام لكل منكما على مقياس من ١ إلى ١٠. اكتشفا المواطن التى تحتاج للمزيد من التحسين وابدآ العمل.

تحقيق الاتزان الديناميكى للشغف، والالتزام والألفة.

استعارة أنثوية/ عضوية:

القيام بالإشارات الرومانسية مثل رى زهرة علاقتكما. لا تجعلها تذبل.

• • •

استعارة ذكورية/ آلية:

الرومانسية مثل العمل فى سيارتك. تخيل هذا: لقد حصلت للتو على سيارة أحلامك- سيارة فيرارى إف ٥٠ حمراء جديدة. ملأتها بالغاز، وقمت بتلميعها وهذا كل ما تحتاج أن تفعله لتستمر فى قيادتها طوال العشرين عاماً التالية، صحيح؟ خطأ! العلاقات تعمل بنفس الطريقة. إنها تحتاج لأن يتم تزويدها بالوقود، وضبط محركاتها، وتصليحها، وطليها باستمرار.

العلاقة الحميمة (١)

٥٢٩ فى حالة إذا ما كنت تتساءل (أنا أعرف كيف تفكر): فإن زهرة التيل هى أكثر الزهور المثيرة (ولأننى أعرف مقدار اهتمامك بالأمر فإن زهرة السوسن تأتى فى المقام الثانى).

Sexual Revolution
لـ ماكى جراى

٥٣٠ اعتاد بوب أن يمازح زوجته، تريشيا، بقوله إنها "جميلة مثل رفيق اللعب". شعرت بأنه يمتدحها، ولكنها قالت إنها خجولة للغاية لتكون رفيق لعب - ولكن من المحتمل أن تكون فتاة الغلاف بالنسبة له. لذلك بدأ بوب فى مناداتها بهذا الاسم. كان ذلك مجرد شىء خاص صغير حتى... استأجرت تريشيا رساماً محلياً ليرسم صورة جدارية لها، بأسلوب المرذاذ الهوائى لفارجيز فى الأربعينيات. فاجأت بوب بها فى عيد ميلاده الأربعين؛ فقال إنه كان" متفاجئاً ومسروراً ومذهولاً ومفتوناً" فذلك تصريح مكبوح!

"الحب هو فى ذاته المثير للشهوة الجنسية والمكون الأساسى للجنس الدائم".
- مورت كاتز

٥٣١ اصنعا "جرة للخيال الجنسى". صفا بعض التخيلات على خمسين ورقة مربعة صغيرة. اجعلا بعضها خبيثاً، وبعضها سافراً، واصنعى بعضها له، واصنع بعضها لها، واجعلا بعضها يؤدى بسرعة، وبعضها مرئياً، وبعضها سمعياً، وبعضها ذا نكهة، وبعضها من المفضلات، وبعضها من المفاجآت.

مرة كل أسبوع تبادلا الأدوار فى التقاط فكرة من الجرة.

٥٣٢ لا تترك ممارسة العلاقة الحميمة حتى وقت النوم! لماذا يكون غالباً الشىء الأخير فى القائمة؟ (لماذا يغفل العديد من الأشخاص أولوياتهم؟ كيف يمكن أن تكون تلك الأعمال المنزلية الرتيبة أكثر أهمية من أن تكون ودوداً مع من تحب؟)

تلامسا!
كثيراً.

العلاقة الحميمة (٢)

٥٣٣ أخبرنا أحد الرجال فى فصول الرومانسية كيف تسبب الشراب مصادفة فى عادة جنسية يحتفل بها مع زوجته بطريقة منتظمة. لقد سكبت كأساً من العصير على بلوزتها الحريرية، وبدلاً من أن تنزعج، فكرت فى الأمر لثانية، وأمسكت بكأس زوجها، أفرغته على مقدمة بلوزتها، وقالت: "إذا كنت تريده، تعال واحصل عليه!"(منذ ذلك الحين تغيرا تدريجياً نحو المثيرات!).

٥٣٤ هل تعرف ما يجده شريك حياتك مثيراً؟ أو هل تفترض أنك تعرف؟ هل تتخيل أنها تحب ما تستمتع به أى امرأة أخرى؟ هل تعتقدين أنه مثل الشاب الذى وصفته مجلة كوزموبوليتان الشهر الماضى؟ هل تصدقين كل شىء قرأته فى مجلة بنتهاوس ليترز؟

- تحدثا عما يفكر فيه كل منكما بالنسبة للعلاقة الحميمة.
- ضعا موانعكما وآراءكما جانباً.
- صفا ما تريانه مثيراً.
- كونا منفتحين على طرق جديدة للنظر إلى النشاط الجنسى.

٥٣٥ لدى اختيارك للأفلام الرومانسية، قد يكون من المفيد أن تتذكر أنه غالباً ما يكون لدى الرجال والنساء تعريفات مختلفة "للرومانسية". فالنساء تحب العاطفة الكامنة التى تجسدها الأفلام. بينما يفضل الرجال الأفلام التى تتحدث عن الإخلاص والتضحية فى الحب. فالرجل بطبعة يميل إلى التضحية من أجل محبوبته والظهور بمظهر البطل أمامها.

للفتيات –
اجلسى على سرير ذى ملاءات حريرية سوداء مرتدية ملابس داخلية بيضاء من الحرير.
اجلسى على سرير ذى ملاءات حريرية بيضاء مرتدية ملابس داخلية سوداء من الحرير.

٥٣٦ داعب زوجتك بوضع العسل على إجزاء من جسدها. (للمشروبات تأثير رائع).

عيد ميلاد سعيد (١)

٥٣٧ أرسل لها بطاقة تهنئة بعيد ميلادها كل يوم لمدة شهر قبل عيد ميلادها.

إذا كانت محبوبتك ستتم عامها أو عامه الثلاثين، قدم لها أو له الموسيقى التصويرية لفيلم 13 Going on 30. ثم استخدم الموسيقى كموسيقى تصويرية لحفلة عيد الميلاد.

٥٣٨ اشتر وسجل باقة من أغانى "عيد الميلاد" والأغانى "المتعلقة بالعمر" له أو لها: مثل You Say It's Your Birthday من The White Album لفريق البيتلز. لقد قمت ببحث موسيقى بالنيابة عنك، وإليك ما حصلت عليه:

- Happy Birthday لـ ستيفى وندر
- Happy Birthday لفريق نيو كيدز أون ذا بلوك
- Happy Birthday لفريق ألترد إيمدج
- Happy Birth day to You لـ بينج كروسبى
- Happy Birth day to You لـ إيدى هيوارد
- Happy Birth day to You لفريق صن سيترز
- Young At Heart لـ فرانك سيناترا
- I Wish I Were 18 Again لـ جورج بيرنز
- When Im Sixty_Four لفريق البيتلز

٥٣٩ تصلح المجلات التى نشرت فى أسبوع أو شهر ميلاده أو ميلادها كهدايا رائعة لعيد الميلاد (بالطبع، إذا لم يكن شريك حياتك حساساً تماماً بالنسبة لعمره أو عمرها) جرب المتاجر المحلية للكتب المستعملة.

٥٤٠ إذا كان شريك حياتك حساساً بالنسبة لعمره، ولكنك لازلت تريد أن تجد طريقة للاحتفال، إليك الحل: عدد النعم بدلاً من السنوات. يمكنك أن تكتب قوائم من الأشياء على اللفيفات التى يشعر كلاكما بالامتنان لها. يمكنك التركيز على نعمة مختلفة فى كل احتفال. يمكنكما أن تتناوبا الأدوار فى إعداد القائمة، ويمكنكما أن تحتفلا مرات عديدة فى العام.

إليك كتاب مرح ذا آراء ثاقبة: *Love Cards: What Your Birthday Reveals About You & Your Personal Relationship* لروبرت كرامب.

عيد ميلاد سعيد (٢)

٥٤١ استخدمى الألعاب النارية بدلاً من الشموع على كعكة عيد ميلاده.

٥٤٢ احصلى له على جريدة أصلية من اليوم الذى وُلد فيه! يوجد فى الأرشيفات التاريخية للصحف أكثر من خمسين مدينة أمريكية، بما فيها نيويورك تايمز، وول ستريت جورنال ولوس أنجلوس تايمز. وهى طبعات أصلية، محفوظة جيداً من الصحف الأصلية. اتصل بـ 800_221_3221 أو قم بزيارة www.historicnewspaper.com

Birthday
لفريق "ديستنيز تشايلد"

٥٤٣ مفهوم رومانسى أساسى:
بطاقات أعياد الميلاد. بعض الحيل:

- أرسل بطاقة يومياً لمدة أسبوع، أو شهر.
- أرسلى بطاقات بعدد سنوات عمره.
- أرسل خمساً وعشرين بطاقة كلها فى نفس اليوم.
- خبئى البطاقات فى حقيبة أوراقه، فى الثلاجة.
- اصنع بطاقات أعياد الميلاد الخاصة بك.
- اجعلها بسيطة، بالكربون أو العلامات.
- اصنعها مفصلة، على حاسوبك.
- اكتب تهنئة بعيد الميلاد على كعكة ـ أو على البيتزا.
- اصنع بطاقة بحجم الملصق.
- استأجر لوحة إعلانات: اصنع بطاقة عيد ميلاد ضخمة.
- اكتب الرسالة بخط اليد.

إذا لم تكن راضياً بالاحتفال بعيد الميلاد مرة واحدة فى العام، تستطيع دائماً *الاحتفال بنصف أعياد* الميلاد كل ستة شهور.

٥٤٤ أقنع رئيسها فى العمل بأن يتصل بها فى المنزل الساعة السادسة صباحاً من صباح يوم عيد ميلادها ـ ليمنحها يوم إجازة.

المال يجعل العالم يدور

Money Money Money
لفريق "آبا"

٥٤٥ "كيف أستطيع أن أكون رومانسياً عندما يكون المال محدوداً؟".

في الحقيقة، يمكن أن يكون نقص المال شيئاً جيداً عندما يتعلق الأمر بالرومانسية. لماذا؟ لأنه يجبرك لأن تكون أكثر إبداعاً، وأن تمنح المزيد من نفسك، وأن تنفق الوقت بدلاً من المال. لا يموت الحب مطلقاً بسبب نقص المال، ولكنه غالباً ما يموت بسبب الملل والإهمال.

٥٤٦

- شهادة هدية لمتاجر مجوهرات تيفاني.
- الانغماس في التسوق لمدة ساعة دون ميزانية محددة.
- العشاء في كل مطاعم الخمس نجوم في أمريكا.

٥٤٧ بمناسبة الحديث عن المال... هل تعلم أنك تستطيع أن تكتب شيكاً على *أي شيء*؟ طالما أنك تدرج أرقام المبلغ على ذلك الشيء، فهو قانوني، وعلى البنك أن يدفعه!

- أحد الشباب قدم لزوجته شيكاً مكتوباً على فراش!
- وآخر كتب شيكاً على سروال داخلي.

٥٤٨ إنه منتصف الليل تقريباً في ليلة حارة من شهر أغسطس. كانا يشاهدان التليفزيون معاً. مازح ستو زوجته برفق وهمس لها: "لنمارس العلاقة الحميمة في الخارج في الشرفة الخلفية". هتفت بيجي: "ليس الليلة! ماذا لو سمعنا الأطفال؟". فقال لها: "هيا، حبيبتي"، وابتسم مضيفاً: "انظري، سأمنحك *مائة* دولار إذا قمت بذلك!"، عنفته قائلة: "توقف عن إثارتي". فتح محفظته ولوح لها بقبضة من فئة العشرين دولاراً. ترددت؛ ثم ابتسمت، وأمسكت بالنقود وتوجهت إلى الشرفة.

الحب يجعل العالم يدور

٥٤٩ " بطاقة ائتمان الرومانسية" هى فكرة ممتازة ابتكرها زوجان فى أحد فصول الرومانسية، وإليك كيف يعمل الأمر:

تصنع "بنكك" الخاص والذى ينحدر منه نوعان من الرصيد: المال والوقت. وبمعدل ربع سنوى يجتمع موظفا البنك (كلاكما) لتقرير حدودكما المالية. عندما يكون المال محدوداً، وزعا المزيد من الوقت، وعندما يكون الوقت محدوداً، اجعلا المزيد من المال متاحاً.

صمم بطاقة ائتمان الرومانسية وضعها فى محفظتك. إنها تذكير بأن لديك التزامًا بأن تنفق الوقت والمال على علاقتكما بأسس منتظمة. (بعض الأزواج يحفظون ميزانيات بطاقة الائتمان على جدول على الثلاجة).

قد يجعل الحب العالم يدور. ولكن الحب الرومانسى هو ما يجعل الجولة جديرة بالاهتمام.

٥٥٠ كانت سينثيا وروبرت يتشاركان إجابتهما الخاصة بفصل "احفظ تلك القائمة" من هذا الكتاب. عندما سأل روبرت سينثيا عن لونها المفضل، أجابت: "قوس قزح". قد يربك ذلك رجلاً قليل الحيلة، ولكن لكونه رومانسياً مبدعاً، إليك بعض الهدايا المتعلقة بقوس قزح التى قدمها روبرت لها:

- منشور ثلاثى
- ملصق يظهر منظراً طبيعياً جميلاً وفوقه قوس قزح
- العديد من الأشكال
- صندوق من أقلام الشمع (الكبير-صندوق به ٦٤ قلم شمع)
- رحلة إلى شلالات نياجرا؛ حيث يمكن رؤية قوس قزح فى الضباب (يبحث روبرت فى الوقت الحالى عن منظار طيف مستعمل من مدرسة أو معمل لهدية عيد ميلاد سينثيا المقبل).

قم بالأمر بالخارج

Anytime. Anyplace

لـ "جانيت جاكسون"

٥٥١ راقبا غروب الشمس معاً. إنها طريقة رائعة لتغيير الضغط فى نهاية اليوم. سيبطئ ذلك من نظام حياتك ويساعدكما على الاتصال مجدداً مع بعضكما.

قد تود أن تقوم ببعض البحث لتجد أفضل مكان تستطيع من خلاله أن تراقب غروب الشمس فى المنطقة. قد يكون تلاً ظاهراً، أو قد يكون منحدراً دقيقاً لم تلاحظه من قبل، أو قد يكون سطح بناية.

٥٥٢ اذهبا للتنزه. اذهبا للتزحلق! اذهبا للعب الكرة. اذهبا إلى متنزه الولاية. اذهبا إلى حديقة عامة خارجية. اذهبا إلى حفلة موسيقية فى الخلاء. اذهبا إلى نزهة فى الهواء الطلق. اذهبا فى جولة حول المدينة. اذهبا للتمشية. اذهبا من أجل ذلك فقط!

٥٥٣ (مارسا العلاقة الحميمة فى الفناء الخلفى فى منتصف الليل).

٥٥٤ اذهبا للتخييم، استعيرا أدوات الأصدقاء للمبتدئين. إذا استمتعتما بالأمر، اشتريا أدواتكما الخاصة. (تأكدا من أن تتضمن قائمة الأدوات حقيبة نوم مزدوجة).

"الحب مثل الجبل. من الصعب تسلقه، ولكن بمجرد أن تصل إلى القمة يكون المشهد جميلاً".

ـ دانييل مونرو تاتل

٥٥٥ متى كانت آخر مرة لعبتما فيها الجولف المصغر؟ اذهبا واختبرا مهاراتكما واقضيا وقتاً ممتعاً.

قم بالأمر علناً

٥٥٦ هل تمتدحها أمام العامة؟ متى كانت آخر مرة أخبرت شخصاً آخر كم أنت محظوظ لوجود تلك المرأة فى حياتك؟ إن امتداحها أمام شخص آخر سيجعلها تشعر بأن لها منزلة خاصة لديك.

In Public لكيليس (تحذير: شقية للغاية).

٥٥٧ اهمس بأشياء عديمة الأهمية جميلة فى أذنها عندما تكونان أمام الناس.

- اهمس لها بالإطراء، ادعها باسم تدليلها.
- اهمس بالتعليقات المذهلة والاقتراحات الإباحية الصريحة! (كلما كان الاجتماع رسمياً، ينبغى أن تكون همساتك موحية وبذيئة. مقاربة الحدث مع همسات الشغف لمشاعرك لها ستضيف بريقاً قليلاً لليلة بأكملها!).

٥٥٨ هل تتذكر ما اعتاد المراهقون أن يسموه " العروض العامة للعاطفة"؟ هل أنت بعيد عن إظهار العاطفة لشريك حياتك علناً؟ تشابكا بالأيدى. ضعى يدك على كتفه. شبك ذراعك بذراعها.

قم بها فقط!

Do It

لـ "نيلى فورتادو"

٥٥٩ هل حلمت مطلقاً أن تذهب مع شريكة حياتك لعطلة مليئة بالمرح لمدة أربعة أسابيع فى جولة حول أوروبا- ولكنك حصلت فقط على عطلة لمدة أسبوعين مدفوعة الأجر؟ أمر عديم الفائدة.

إليك ما تفعله: اذهب بأى طريقة. لا تجعل نفسك مقيداً بسياسة العطلة الشحيحة لمديرك لمدة أسبوعين! احصل ببساطة على عطلة إضافية لمدة أسبوعين دون أجر. أنا أعرف أن التفكير فى ذلك أمر جذرى بالنسبة لمعظم الأشخاص، القليل هم من يفعلون ذلك- ولكننى أصر على أن تفكر فى الأمر. أعد خطة للادخار تسمح لك بالقيام بذلك. قد يستغرق ذلك عاماً، وقد يستغرق خمسة، ولكنك ستجد أنه يستحق الجهد المبذول.

أى عشر أفكار فى هذا الكتاب تعتقد أن محبوبتك ستحبها كثيراً؟ لا تدونها ببساطة فى مكان ما - اكتبها مباشرة فى مفكرة مواعيدك، وحدد الوقت لتقوم بالإشارات أو تشترى الهدايا.

٥٦٠ اعتادت سالى أن تشتكى أن جاك لم يمتدحها مطلقاً. وبعد التفكير فى ذلك، أدرك جاك قائلاً: "ليس هذا لأننى لا أحبك، أو لأننى لا أمتلك أشياء جميلة لأقولها؛ ولكن هذا فقط لأننى لم أفكر مطلقاً أن أقولها بنفسى" وبذلك الفهم العميق، أنشأ خط اتصال خاصاً لها فقط. تستطيع سالى أن تتصل به فى أى وقت نهاراً وليلاً وتتلقى المديح العفوى والصادق.

٥٦١ الرومانسيون دائماً يفضلون "المواعدة"

"المواعدة" عبارة عن تفكير أكثر من كونها نشاطًا بالنسبة للأفراد. الأشخاص المتزوجون الذين يستمرون فى "مواعدة" أزواجهم يعدون من بين أسعد الأشخاص فى العالم.

- لا تخرجا لمجرد مشاهدة فيلم ليلة السبت، كالمعتاد. اتصل بها من العمل يوم الأربعاء واطلب منها بشكل رسمى أن تخرج معك فى موعد رومانسى.
- العديد من الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقات ممتازة أخبرونى بأنهم يقيمون "ليالى مواعدة" أسبوعياً.

شقى قليلاً

Naughty Girl
لـ "بيونسيه"

٥٦٢ *Exhibitionism for the Shy* يا له من عنوان كتاب ملفت للانتباه. يا له من مفهوم مثير! يوضح هذا الكتاب المدهش كيف تحول الحياء الجنسى إلى ميزة جنسية لك. كما قالت الكاتبة كارول كوين: "لتكتشف عالماً جديداً من الخبرة الجنسية، لست مضطراً لأن تنتهك محرماتك- عليك فقط أن تستغلها بطريقة مبدعة". يعتبر هذا الكتاب بحثاً ودليلاً جاداً. (لا للصور الخليعة. فى الحقيقة، لا صور بالمرة!) فى المكتبات أو اتصل بـ 800_289_8423 أو قم بزيارة www.goodvibes.com

٥٦٣ للنساء فقط: عندما تخرجان معاً، اجعليه يلمس ملابسك الداخلية من تحت الطاولة سراً، وراقبى تعبيره.

سأكون مصدوماً إذا لم يصبح *مسروراً للغاية!*

٥٦٤ إذا لم يكن حبيبك خجولاً، قد تودين تجربة حمام الشمس. العديد ممن يقومون بممارسته امتدحوا الشعور بالحرية، والصحة، ومزايا العودة للطبيعة.

- الشواطئ المجانية: دليل للشواطئ الموجودة حول العالم متوفر من ناتشيوريست سوسيتى. اتصل بـ 7230_886_800، أو راسلهم على صندوق بريدى رقم 132، أوشكوش، ويسكونسين 54903، أو قم بزيارة www.naturistsociety.com
- اتصل بالجمعية الأمريكية للتسلية على TRY_NUDE - 800-1703، نورث ماين ستريت، سويت إى، كيسيمى، فلوريدا ٣٤٧٤٤، أو قم بزيارة www.aanr.com

٥٦٥ تبيع جمعية الرسوم المثيرة نسخاً محدودة من المطبوعات والكتب والهدايا الكلاسيكية والمعاصرة. على www.eroticprints.org أو راسلهم على أى بى إس، ٥٤ نيو ستريت، ورشيستر، دبليو أر أى تو دى إل، المملكة المتحدة. أو اتصل على 2524 _026 _ 800 (0).

هدية الوقت

٥٦٦ تريد شريكة حياتك المزيد من وقتك، وليس المزيد من "الأشياء"! مرة كل شهرين قدم لها يوماً كاملاً من وقتك، وتحصل على تحكم كامل فى استخدام ذلك الأمر. الآن، اطلب منها نفس الأمر، خلال الشهور المتعاقبة.

تخيل فقط الاحتمالات.

٥٦٧

- تستطيع أن توفر الوقت عن طريق التسوق من خلال الاستعانة بدليل.
- تستطيع أن تميز الوقت من خلال "تغيير الأعمال الرتيبة".
- تستطيع صنع الوقت من خلال "مضاعفة" الأنشطة.
- تستطيع أن تستخدم الوقت بطريقة أفضل من خلال شراء كتاب عن إدارة الوقت.
- تستطيع أن توفر بعض الوقت من خلال استئجار خادمة لتنظيف المنزل.
- تستطيع أن تصنع الوقت من خلال ضبط عادات نومك.
- تستطيع أن تقدر الوقت من خلال تبسيط حياتك.
- تستطيع أن تجد الوقت من خلال التخطيط بطريقة أفضل.

٥٦٨ "ضاعفا" الأنشطة. ادمجا الأنشطة المختلفة وستجدان المزيد من الوقت لتكونا معاً:

- تقابلا للغداء (عليكما أن تأكلا على أى حال، أليس كذلك؟).
- تناولا العشاء وأنتما تشاهدان فيلماً رومانسياً.
- قوما بالأعمال الرتيبة معاً: اذهبا لشراء البقالة، خذا السيارة للميكانيكى.

"طريقة قضائنا لأيامنا هى ، بالطبع، طريقة قضائنا لحياتنا".

– آنى ديلارد

٥٦٩ من المحتمل أن تكون أفضل هدية يمكنك أن تقدمها لأى شخص ساعتين من السكينة والهدوء.

وقت للحب

Time for Love
للثنائى "أير سبلاى"

٥٧٠ لا تذهبا لشراء البقالة *ليلة الجمعة!* لا تغسلا *صباح السبت!* إنها أوقات *ذات* قيمة ـ أوقات يمكنكما أن تقضياها *معاً*.

مارسا "تبادل الأعمال الرتيبة".

- جدا طرقاً لتحويل الأعمال الرتيبة إلى أوقات أكثر فعالية.
- قوما باثنين من الأعمال الرتيبة فى وقت واحد.
- قوما بالأعمال الرتيبة *معاً*: مضاعفة القوة الشخصية أكثر من مضاعفة الفعالية!

٥٧١ مرة كل أسبوع: أحضرا للمنزل طعاماً صينياً، أو احصل على البيتزا. نظم ساعة عشائك ـ ثم استخدم الوقت الذى وفرته *بطريقة رومانسية*.

البيتزا هى طريقة للخلاص.

٥٧٢ تعلم أن تقدر الوقت؛ تعلم أن تعيد تحديد الوقت، تعلم أن تضيف المزيد من الحب للوقت الذى تمتلكه. اقرأ هذا الكتاب؛ فهو كتاب رائع: *Time and the Art of Living* لـ روبرت جرودين.

- قم بالاطلاع على جدول مواعيد التزاماتك، وبناءً عليها خطط لبعض المواعدات.
- قم بتحضير المفاجآت مسبقاً تحضيراً جيداً.
- احرص دائماً على أن يظل " صندوق هداياك" ممتلئاً.

٥٧٣ خصص وقتاً فى الصباح لممارسة العلاقة الحميمة. استيقظ قبل موعدك بساعة.

للعزاب فقط (١)

٥٧٤ لقد كنت مخطوبة لفترة، وتفكرين فى "اتخاذ الأمر بجدية" ولكنك لست متأكدة من أنه الشخص الذى تبحثين عنه. فكيف تقيمين العلاقة؟ بهذه القاعدة البسيطة:

٧٠٪ + تألق = قومى بالأمر!

بمعنى آخر، إذا كان هذا الشخص يمتلك ٧٠٪ من الصفات التى تتمنين توافرها فى الشريك المثالى لك، بالإضافة إلى أنك تمتلكين التألق (الشغف والرومانسية؛ أى أنكما متوافقان روحياً؛ فقد "نجحت") قومى بالأمر! أنت تعرفين أنك لن تحصلى على ١٠٠٪ (فلا يوجد ذلك الأمير الفاتن) - ولكن من الأفضل ألا ترضى بأقل من ٥٠٪!

٥٧٥ انتبه لـ "المؤرقات"! وما هى " المؤرقات"؟ هى كل فعلٍ أو عادة يتسم بها شريك حياتك وتيقنت أنك لن تستطيع التعايش معها لبقية حياتك. على سبيل المثال:

ما هو الأمر "المؤرق"؟

ما هو الأمر "المؤرق"؟

• تجلس فى سيارتك وتقلب محطات الراديو باحثاً عن بعض الموسيقى الكلاسيكية. وعندما تسمع أغنية Stayin' Alive، يقشعر بدنك من شدة التأثر فى حين تصرخ زوجتك قائلة :" إننى أعشق فريق بى جيز". (مؤرق!)

• طلب منك أن تُعدى نفسك من أجل "سهرة خاصة خارج المنزل" وذلك لأن لديه "تذكرتى مقعدى مقصورة فى أحد المسارح". ولأنك ستحضرين هذه الحفلة الموسيقية وستتناولين العشاء بمطعم "بوش"، استغرقت ساعات وساعات تعدين نفسك وتلبسين أفضل الثياب الأنيقة لديك. ولكنك تفاجأت به مرتدياً البنطلون الجينز وبيديه تذكرتان لحضور مباراة للعبة الـ "ريد سوكس". (مؤرق!)

ملاحظة: قد يكون أحد الأمور المؤرقة لدى شخص ما هو إلا صفة محببة لشخص آخر، فالأمور المؤرقة ما هى إلا أمور نسبية!

للعزاب فقط (٢)

٥٧٦ للشباب: عندما تقدم المجوهرات، لا تضعها مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً فى صندوق مجوهرات، إلا إذا كان خاتم الخطوبة. قد يتم هذا بدون وعى منك، ولكن تلك الصناديق المربعة الصغيرة تشعر النساء بشىء واحد: ا - ل - ز- و- ا - ج. اطلب من بائع المجوهرات أن يعطيك نوعاً مختلفاً من الصناديق، أو قدمها بطريقة مبتكرة وجديدة. لماذا تنشد المتاعب؟

٥٧٧

- إذا تحدثتما عن الانتقال معاً لمكان آخر، وقررتما القيام بذلك، ضع مفتاح الشقة فى صندوق هدية، ولفه وقدمه لها.
- أو- أرسله لها مع عبارة: "أنت تمتلكين مفتاح قلبى بالفعل.... والآن أريدك أن تمتلكى هذا المفتاح".

إذا لم تصدقونى، أيها الشباب، اذهبوا واسألوا بعض النساء.

٥٧٨ نصيحة للشباب:

- كيف تجذبها: تعلم الرقص.
- كيف تحافظ عليها: تعلم الطهى.

٥٧٩ أرسل لها نسخة من ملخص أعمالك بدلاً من بطاقة التهنئة. أرفقها بعبارة: "أود منك أن تعرفينى أكثر" (أشياء ممتعة أخرى لترسلها: شهادة درجات المرحلة الإعدادية. صورة لك وأنت طفل).

للمتزوجين فقط (١)

٥٨٠ فى عصر يوم سبت، ليس عيباً أن تقول لشريك حياتك: "لو عاد بى الزمن مرة أخرى، لتزوجتك ثانية". ثم أمسكى به أو بها واذهبا لدار العبادة (حيث تكون بالفعل أعددت الأمر مع رجل الدين)، وأقيما احتفال زفاف صغيراً وسريعاً. مفاجأة! (قد تود أن تستخدم أغنية Let's Get Married Again لـ جون كونلى).

Husbands and Wives
لـ "نيل دياموند"

٥٨١ للشباب: فى عيد زواجكما، أعد جمع باقة الزهور التى كانت تمسك بها فى زفافها، وحيث إنه من المحتمل ألا تعرف الأقحوان من اللبلاب السام، فمن الأفضل أن تعرض إحدى صور زفافكما على بائع الزهور.

٥٨٢ ابحث فى ألبوم صور زفافكما. احصل على نسخة جديدة مقاس ١٠×٨ لأفضل صورة لعروسك. لفها وقدمها لنفسك بمناسبة عيد ميلادك أو عيد رأس السنة.

فإن لم يتسبب ذلك فى انهمار الدموع من عينيها، فلا شىء سيؤدى لذلك.

٥٨٣

- احصل على دعوة زفافكما مطبوعة على نحو محترف. احتفظ بها على طاولة صغيرة.
- ولعيد زواجكما العاشر، العشرين، الثلاثين، اصنع دعوة رسمية لزوجتك تدعوها أن تشاركك الحياة لعشر سنوات أخرى من الزواج.

اقرأ كتاب The Case for Marriage
لـ ماجى جالاجر وليندا وايت

للمتزوجين فقط (٢)

٥٨٤

• فى منتصف حفلة أو أى مناسبة أخرى خاصة، التفت إليها واهمس قائلاً: "أنت الأفضل".
• بينما تسيران معاً فى الشارع، التفت إليها واهمس قائلاً: "أنا مسرور لأننى تزوجتك".
• عندما تقودان السيارة وأنتما ذاهبان لمكان ما معاً، التفت إليها وقل: "لا يمكننى أن أتخيل حياتى بدونك".

"كل حفلات الزفاف متشابهة، ولكن كل زواج مختلف".

ـ جون بيرجر

٥٨٥ اصنع ملصقة فنية من صور يوم زفافكما.

٥٨٦ احمل نسخة من وثيقة الزواج فى محفظتك بجانب رخصة قيادتك.

٥٨٧ الأغانى التى تمدح الحب والزواج.
اصنع شريطاً تسجيلياً لعيد الزواج، عيد الميلاد، أو لمجرد الاحتفال بيوم الخميس التالى لكما.

• Love & Marriage لـ فرانك سيناترا
• I Married an Angel لـ جورج سيرافو
• Marriage Made in Heaven لـ بوب كرو

اقض عطلة نهاية الأسبوع فى الجلسات التى تعقدها جمعية Marriage Encounter اتصل بـ 800_795_5683 أو قم بزيارة www.wwme.org

• • •

انضم لجمعية Marriage Erichment الخاصة بالأزواج. اتصل بـ 336_724_1526 أو 800_634_8325

- Be My Wife لـ ديفيد بوى
- Happily Married Man لـ دوان أولمان
- Husbands & Wives لـ نيل دياموند
- Longer لـ دان فوجيلبرج
- Make My Life with You لفريق أوك ريدج بويز
- Marriage لـ تيد ناجنت
- Never My Love لفريق أسوسيشن
- You'll Accomp'ny Me لـ بوب سيجر وفريق سيلفر بوليت

عيد رأس سنة سعيد

٥٨٨

- قدم هدية كل يوم طيلة الاثنى عشر يوماً لعيد رأس السنة.
- أو- قم بذلك...

فى اليوم الأول من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *وردة حمراء فى مزهرية برعم*.

فى اليوم الثانى من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *زجاجتين من العصائر*.

فى اليوم الثالث من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *ثلاث قبلات فرنسية*.

فى اليوم الرابع من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *أربع ليال من الرقص*.

فى اليوم الخامس من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *خمسة خواتم ذهبية*.

فى اليوم السادس من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *ستة حمامات فقاعات*.

فى اليوم السابع من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *سبع بطاقات للأفلام*.

فى اليوم الثامن من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *ثمانى دُمى.*

فى اليوم التاسع من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - *تسعة كوبونات رومانسية لمنظف الظهر.*

فى اليوم العاشر من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - عشرة أسهم فى سندات مايكروسوفت.

فى اليوم الحادى عشر من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - إحدى عشرة بالونة قلبية الشكل.

فى اليوم الثانى عشر من عيد رأس السنة، قدم لى حبى الحقيقى - اثنتى عشرة أسطوانة لفريق البيتلز.

بعض أفكار زينة شجرة عيد رأس السنة:
اصنع إكليلاً من العملات الورقية فئة الدولار المربوطة معاً. أخرج الإسطوانات من حافظاتها وعلقها على الشجرة كزينة لامعة.

٥٨٩ انتقلت إحدى النساء إلى بيت زوجها مع مجموعة كبيرة من زينات شجرة عيد رأس السنة الخاصة جداً. قفز زوجها على عربة فرقة الموسيقى، ولديهم الآن عادة "البحث عن الزينة الخاصة لهذا العام".

المزيد من أفكار زينة شجرة عيد رأس السنة:
احصل على مجلات هزلية، تتعلق بالعطلة. وعلقها على الشجرة. احصل على قصيدة أو مقولة مفضلة مطبوعة، وحولها إلى زينة ملهمة.

عيد ربيع سعيد

اقتراح (غير) محتشم لهدية عيد الربيع: كتاب *Kosher Sex: A Recipe for Passion and Intimacy* للمعلم تشوملى بوتاتش.

٥٩٠ احتفالاً "بمهرجان الأضواء":

- أضئ منزلك بالمئات من الشموع.
- اختر ترنيمة تحمل معنى خاصاً بالنسبة لشريك حياتك.
- اكتب قصيدة عن كيف أنها أو أنه يمثل "نور حياتك".

٥٩١ احتفل بالأيام الثمانية لعيد الربيع:

اليوم الأول: قدم هدية تعكس معتقداتك الدينية.

اليوم الثاني: قدم هدية ساعة من وقتك.

اليوم الثالث: قدم هدية احتفالاً بعدد السنوات التى قضيتماها معاً.

اليوم الرابع: قدم هدية صنعتها بيدك.

اليوم الخامس: قدم هدية تعبر عن نكتة خاصة بينكما أنتما الاثنين.

اليوم السادس: قدم هدية يمكن أن يتشاركها كلاكما.

اليوم السابع: قدم هدية موسيقية.

اليوم الثامن:قدم هدية فنية.

٥٩٢ اشتر أربعة من ألعاب الدريدل. سنغير لعبة الأطفال التقليدية إلى لعبة رومانسية جديدة. استبدل الحروف التالية *nun, gimel, he* و *shin*. بـ:

- أ، أ، ن، ع والتى تعنى أنا، أنت، نحن، والعائلة.
- آ، ى، أ، ش والتى تعنى الآن، اليوم، هذا الأسبوع، هذا الشهر.
- ع، ف، ن، ح والتى تعنى عشاء، فيلم، نزهة، حفلة موسيقية.
- أنت تقرر كيف تصنف الأخيرة.

إليـك كيف تلعب: تبـادلا الأدوار، أحد الأشخاص يدير واحـدة من الدريدل فى كل ليلة من ليالى عيد الربيع. الدريدل أ، أ، ن، ع سيوجهك للقيام بأشياء محببة تركز على أى شخص ستشير إليه.

عيد زواج سعيد

٥٩٣ ميز هذا الحدث المحورى الذى جمعكما معاً. احتفلا بهذا الحدث كل عام.

ما الذى جمعكما معاً؟ القدر؟ الحظ؟ كيوبيد الحب؟ المصادفة؟

٥٩٤ معظم الأزواج يحتفلون بعيد زواجهم مرة كل عام، وهذا شىء رومانسى لطيف.

القليل من الأزواج يحتفلون بعيد زواجهم مرة كل شهر. ربما يكون ذلك كثيراً بعض الشىء، ولكنه جميل جداً، ألا تعتقد ذلك؟

ولكن فى أحد الأيام قابلت أحد الأزواج الذين ادعوا أنهم احتفلوا بعيد زواجهم ١٠٩٥٨ مرة! ولأنهم كانوا فى منتصف الأربعينيات - كنت متشككاً - حتى أوضحوا الأمر: لقد تزوجا فى الخامس والعشرين من أغسطس والذى غالباً ما تتم كتابته ٨/٢٥. وقد ترجموا ذلك إلى ٨:٢٥ وبالتالى ألهمهم ذلك أن يحتفلوا كل يوم الساعة ٨:٢٥ بعيد زواجهم. وبالطبع(أوضحوا الحقيقة)، كان من الواضح أنهما كانا يحتفلان مرتين يومياً: الأولى ٨:٢٥ صباحاً ثم مجدداً فى ٨:٢٥ مساء. (وكنت أعتقد أننى كنت رومانسياً. يا لسذاجتى!).



٥٩٥ فى الاحتفال الأول بعيد زفافهما أرسل مايكل لباميلا بطاقة رومانسية للغاية. حافظت باميلا على البطاقة وأرسلتها له مجدداً فى عيد زفافهما الثانى. حافظ مايكل على البطاقة وأرسلها إلى باميلا فى عيد زفافهما الثالث. بدأ هذا التقليد المرتجل منذ ١٩٤٩- واستمر حتى هذا اليوم. ("تكلفة أجرة البريد من الدرجة الأولى الآن أكثر من التكلفة الأصلية للبطاقة!" هذا ما لاحظته باميلا مؤخراً وهى تبتسم).

عيد ميلاد سعيد

٥٩٦ أعلن "شهر ميلاد" محبوبتك، وقم بشىء خاص كل يوم طيلة الثلاثين يوماً السابقة لليوم.



"يا لها من مصادفة! لقد نسيت عيد ميلادى ونسيت أنا طريقة الطبخ".

٥٩٧ ماذا عن صنع فيلم تسجيلى احتفالاً بالعام الذى وُلد فيه شريك حياتك؟ يمكنك أن تحصل على فيلم قصير من نوع دى فى دى مدته ثلاثون دقيقة، يستعرض أحداث العالم، والأخبار، والشخصيات، والأحداث المهمة منذ سنة ميلاد شريك حياتك (من عام ١٩٢٩ إلى ١٩٦٩). أمر لطيف، أليس كذلك؟ هذا العرض سيكلفك فقط ٩٥, ١٤ دولار أمريكى. اتصل بـ FlickBack Media على 800-541-3533 أو قم بزيارة www.flickback.com

مصنوع حسب الطلب

٥٩٨ إذا أردت أن تهدى محبوبتك بعض كلمات الحب المكتوبة بخط اليد بطريقة فنية، وجميلة، ومذهلة، ورائعة وساحرة - اتصل بـ ماريا توماس، أكثر "فنانى الخط" مهارة فى أمريكا.

اتصل بـ مارلين هيفركايت بمعرض ذا فريم آند آرت جاليرى على هاتف: 800_967_3182 أو زر الموقع الإلكترونى www.lettersalive.com

٥٩٩ بإمكان جيم ريكيرت، "مؤلف الأغانى" أن يكتب ويسجل أغانى أصلية لك، فالإمكانيات الرومانسية هائلة!

- الاختيار الأسرع والأقل تكلفة هو أن تختار واحدة من نغماته الأصلية من دليل لأنواع الموسيقى (الروك، البالاد، الموسيقى الريفية، الشعبية، الريجى)؛ ثم املأ استمارة استفسار تمكنه من تخصيص الأغنية حسب الأسماء، والتواريخ، والإشارات الشخصية. والتكلفة فقط ٥٢ دولاراً أمريكياً.
- يستطيع أيضاً أن يكتب أشعاراً لك، أو ينظم كلماتك لتتوافق مع الموسيقى. وتكلفة تلك الخدمة تبدأ من ٨٧ دولاراً أمريكياً.
- يستطيع أيضاً أن يؤلف لك موسيقى جديدة تماماً، ويسجلها بشكل مبسط أو مستخدماً أحدث التقنيات مسجلاً إياها بشكل كامل، وتكلفة تلك الخدمة تبدأ من ١٧٥ دولاراً أمريكياً.

الوقت الطبيعى للإعداد هو أسابيع قليلة فقط. اتصل بـ جيم على 617_471_8800، أو راسل شركة ذا كريتيف وركس، ٤٩ سنتر ستريت، كوينسى، ماساشوستيس ٠٢١٦٩، أو زر الموقع الإلكترونى www.creativeworksstudios.net

> إليك إحدى أفضل عشر أفكار رومانسية يمكنك تطبيقها: أحضر لمحبوبتك أغنية جديدة مكتوبة ومسجلة خصيصاً لها.

٦٠٠ إذا كان حبيبك عاشقاً أيضاً للعصائر، فلماذا لا تفاجئينه أو تفاجئها بزجاجة عصير رائعة. كن مبدعاً فى الكلمات أو العمل الفنى، واصنع هدية فريدة من نوعها لمحبوبتك. اتصل بإحدى شركات تصنيع العصائر أو قم بزيارة موقعها الإلكترونى.

فريد من نوعه

إذا لم تكن متزوجاً حتى الآن، اجعلها تصمم خاتم خطبتها! قم بزيارة: www.adiamondsforever.com

٦٠١ إذا كانت امرأة فريدة من نوعها، لم لا تقدم لها قطعة من المجوهرات فريدة من نوعها أيضاً؟ استعن بمصمم للمجوهرات، وخصص ميزانية معينة لهذه الهدية، صف شخصية محبوبتك وأسلوبها لمصمم المجوهرات وأضف بعضاً من أفكارك للقطعة، ودع المصمم يقدم لك بعض التصميمات لتختار من بينها، ثم احصل على قطعتك الفريدة المصنوعة لها، وقدمها لها متباهياً.

٦٠٢ يرجع السبب فى أن إهداء الزهور منتشر على نطاق واسع هو لأنها تصلح عملياً للجميع. الزهور بداية رائعة - ولكن ماذا عن صنع باقة من أشياء خاصة فعلاً؟

- يمكنك تقديم باقة من أقلام الرصاص - للمدرس، أو الكاتب، أو الصحفى.
- أو باقة من مفاتيح البراغى - للحرفى.
- أو باقة من أوانى المطبخ - لطاه وخبير مأكولات.
- أو باقة من كوبونات الوجبات السريعة لعشاق تلك الوجبات.

٦٠٣ هل تود أن تُقرأ حياتك كرواية رومانسية؟ حسناً الآن يمكن ذلك! تستطيع أن تحصل على رواية رومانسية تألف خصيصاً لك ولحبيبتك كبطل وبطلة. تتوفر سبعة عناوين، منها *Another Day in Paradise* و *Love's Bounty*. كل كتاب سيتضمن أكثر من عشرين تفصيلاً شخصياً عن كل منكما. سيكلفك هذا الأمر فقط ٤٩,٩٥ دولار أمريكى. اتصل بشركة يور نوفل على 800-444-3356، أو زر الموقع الإلكترونى: www.yournovel.com

٦٠٤ احصل على أحجية كلمات متقاطعة فريدة من نوعها مصنوعة لحبيبتك إن كانت تعشق الألغاز. قد تصنع رسالة خاصة أو طلب زواج بإحداها! اتصل بشركة جيه. سى. أير وشركاه على هاتف ٧٨١-٦٣٩-٨١٦٢ أو زر الموقع: www.ayerpuzzles.com

اصنعها بنفسك

٦٠٥ اصنعها بنفسك: الكعك الصينى المصنوع حسب الطلب! اشتر بعضاً منها من أى متجر بقالة صينى/ شرقى (أو احصل على البعض منها من المطعم الصينى المفضل لك). انزع منها الطالع الموجود بها بالملقاط، وضع طالعكما فيها! يمكنك التخيير بين أمر مضحك أو مثير، وأمر لعوب أو جاد، أو أى شىء تقرره!

"الإبداع هو التوقف المفاجئ عن الغباء".

ـ إدوين لاند

٦٠٦ اصنع بطاقات التهنئة الخاصة بك (تلك المتاجر لبيع البطاقات جيدة ـ وأنا لدى درج ممتلئ بهم، ولكن البطاقات المصنوعة منزلياً لها طابع خاص) لا يجب أن تكون فناناً، ولكن عليك أن تكون صادقاً فقط. (تذكر، أنها معك ليس لأنك بيكاسو، ولكن لأنك أنت).

- ورق الكربون وورق التصميمات يصلحان لهذا المشروع.
- اصنع بطاقة تهنئة كبيرة بحجم البوستر.
- صمم شيئاً مثيراً باستخدام برامج الجرافيك على حاسوبك.

٦٠٧ ما الذى تفعله ببطاقات التهنئة القديمة التى أهدتها لك حبيبتك؟ بالطبع أنت لا ترميها مطلقاً، أليس كذلك؟ حاشا لله! الرومانسيون الحقيقيون...

- ينشرونها على الأغطية والطاولات.
- يضعونها على مكاتبهم فى العمل.
- يعلقونها ويضعونها فى براويز.
- يضعونها فى سجل للقصاصات.
- يضعونها فى ملف ـ لاستخدامها بطريقة مبدعة فى المستقبل.

كلما أضفت على هداياك وإشاراتك شيئاً من شخصيتك، زاد تقديرها.

• يلصقونها فى ملصق.
• ملأ زوجان فى أحد فصول الرومانسية غرفة كاملة فى منزلهما ببطاقات التهنئة.

الاستغماية

٦٠٨ بعض أماكن إخفاء عبارات الحب الصغيرة، والمذكرات، والهدايا الصغيرة:

• تحت الوسادة
• فى تابلوه السيارة
• فى خزانة الأدوية
• فى الثلاجة
• فى داخل كتاب تقرؤه
• فى دفتر شيكاتها
• فى جيب قميصه
• فى محفظته
• فى حقيبة أوراقه
• فى محفظتها
• فى علبة البيتزا
• تحت طبق عشائه
• فى درج جواربه
• فى جدوله اليومى
• فى صندوق سيارتها
• فى حافظة نظارته الطبية

٦٠٩ الرومانسيون العابثون فعلاً يبذلون قصارى جهدهم فى إخفاء الهدايا والملاحظات. إليك بعض أكثر الاقتراحات غرابة من فصول الرومانسية:

• افتح بعناية رزم المنتجات، ضع الملاحظة، وأغلق الرزمة مجدداً بعناية. الأهداف المفضلة تتضمن صناديق البقوليات، وعلب الحساء، وعلب الآيس كريم الكرتونية، وعلب منتجات إم آند إم، والحلوى، وعلب الصودا، وبالطبع، علب بسكويت جاك!

> ستحصل على المتعة بمقدار ما سيحصل عليه شريك حياتك.

"الحب ليس أعمى.
إنه فقط يرى ما
يهم".
ـ وليام كورى

•هناك ملاحظات قد تظهر متجمدة فى مكعبات الثلج، تطفو فى الأوانى، وتختفى بين الباقات وتربط البالونات.

•يمكن إرسال الهدايا الصغيرة من خلال شركة فيدرال إكسبريس.

٦١٠ أتريد بعض الاقتراحات لعبارات الحب، والهدايا، والحلى التى تخفيها؟ يمكنك أن تحصل عليها مرة أخرى من المشاركين فى صف الرومانسية:

- خواتم الصداقة
- دعوات العشاء
- تذاكر المسرح
- قلوب عيد الحب
- كوبونات الحب
- الأقراط
- القصص الهزلية
- تذاكر مباريات الهوكى

تمارين الابتكار

٦١١أ

١. قم بلمسة مبتكرة:

ابدأ بشىء بسيط، ثم قم بإضفاء لمسة إبداعية عليه.

٢. غير من أعمالك الروتينية:

التغيير من أعمالك الروتينية يؤدى فى أغلب الأحيان إلى أفكار جديدة.

٣. ادرس كل فكرة مجنونة تطرأ فى ذهنك:

لن تستخدمها كلها، ولكن تلك العملية ستوسع من تفكيرك.

٤. حدد لنفسك موعداً نهائياً:

فى بعض الأحيان يجدى العمل تحت الضغط.

٥. تعلم من أخطائك:

الأخطاء ليست بالفعل أخطاء إذا أدت بك إلى أمر مفيد.

٦. انسجم مع قواك:

قم بما يحدث بطريقة طبيعية، توافق مع التيار.

٧. اعمل ضد قواك الطبيعية:

جرب شيئاً مختلفاً.

٨. تواصل مع عقلك الباطن:

فهناك العديد من الأشياء الخفية.

٩. تحد الافتراضات:

لا تفترض أنك تعرف كل شىء.

١٠. تخيل كيف كان سيقوم أى شخص آخر بالأمر:

كيف كان أينشتاين، أو موتسارت، أو والت ديزنى يبتكرون أفكاراً جديدة؟

١١. استخدم "أنماطاً" مختلفة للتفكير:

فكر بطريقة طبيعية؛ فكر كالهرة؛ فكر كشخص مليونير.

١٢. أعد صياغة السؤال:

قد يكون السؤال: "كيف أستطيع أن أكون أكثر حباً؟"، أو قد يكون: "كيف أستطيع أن أكون أكثر تلقائية؟".

١٣ استمع إلى حدسك/ حاستك السادسة/ صوتك الداخلى:

أياً كان ما تطلقه عليه، استخدمه!

درب إبداعك

٦١١ب

١٤. اعترف أنك غير راض عن الوضع الراهن:

سيلهمك هذا إلى إيجاد الحلول.

١٥. لا تقم بالأمر بمفردك:

استثر بعض الأفكار الرومانسية بالاستعانة بمجموعة من الأصدقاء.

١٦. استخدم أفكاراً عشوائية لتثير طرقاً مختلفة من التفكير:

لا تنغلق على طريقة واحدة من التفكير.

١٧. غير وجهة نظرك:

١) انظر إلى الأمر بمنظور أوسع، أو ٢) دقق فى التفاصيل.

١٨. استعر (ثم عدل) الأفكار:

استعر الأفكار من الأفلام، والكتب، والمنتجات، والأزواج الآخرين.

١٩. واجه مخاوفك:

ما الذى يعيقك أن تكون أكثر إبداعاً؟ أكثر حباً؟ أكثر عفوية؟ أكثر مرحاً فى حبك؟

٢٠. ارسم صوراً، شخبطة، اصنع مخططات:

استخدم الجانب البصرى، والتصويرى من عقلك.

٢١. جرب شخصية مختلفة:

فكر كطفل: فكر كفرد من الجنس الآخر؛ فكر كشريك حياتك.

٢٢. توقف عن إصدار الأحكام:

أنتج المزيد والمزيد من الأفكار قبل أن تبدأ فى إصدار الأحكام.

٢٣. امرح:

لا تأخذ الأمر بجدية شديدة، تلاعب بالأفكار، كن مرحاً.

ابدأ بفكرة رومانسية كلاسيكية ثم "أضف عليها لمستك الابتكارية".

اذهب بعيداً!

٦١٢ حتى ولو لم تكن متزوجاً حديثاً – وخاصة إذا لم تكن متزوجاً حديثاً – قم بزيارة www.world_party.com فهذا دليل الإنترنت الخاص بالمهرجانات والحفلات فى جميع أنحاء العالم.

جدد الطريقة التى كنت تشعر بها وأنت متزوج حديثاً من خلال حجز جناح لشهر العسل فى فندق أو منتجع. تأكد من وضع لافتة "ممنوع الإزعاج" لتنعم بالراحة!

٦١٣ اجمع بين اهتمامك بركوب الدراجات وبين حبك للمشروبات! تجول فى كاليفورنيا بالدراجة لشراء المشروبات. قد الدراجة بسرعة، وتوقف لدى أكثر من خمسة وثلاثين من متاجر المشروبات. وهاتان الشركتان التالى ذكرهما تقدمان جولات بالدراجة لمدة خمسة أيام إلى وادى نابا ومقاطعة سونوما:

- باك رودز بايسكل تورز: ٢٨٤٨-٤٦٢-٨٠٠، www.backroads.com
- فيرمونت بايسكل تورز: ٣٨٦٨-٢٤٥-٨٠٠، www.vbt.com

٦١٤

- تجول فى مزرعة فواكه أو اثنتين.
- زر مزرعة فواكه فى كل ولاية منتجة للمشروبات – أى الاثنتين والأربعين ولاية.

ما الفرق بين العطلة وشهر العسل؟

٦١٥ إن القيام برحلة قديمة عادية ليست مثل "شهر عسل ثانٍ"! فهناك شعور بالسحر والرومانسية بالنسبة لشهر العسل الثانى؟ فكيف ترتب لإقامة واحد؟

أن تبدأ فى التخطيط لذلك مبكراً قبل عام تقريباً (وبالتالى ينشأ الترقب). تشترى لها مجموعة من مجلات العرائس (ستجد فى تلك المجلات جميع إعلانات أماكن شهر العسل). أرسلى له كتيبات السفر عبر البريد (مكتوباً فيها ملاحظاتك وتعليقاتك الشخصية). وأن تشترى ملابس خاصة. إذا قمت بذلك بطريقة صحيحة، فإنه سيجمل حياتك بالفعل – لعام أو أكثر!

رحلة سعيدة!

٦١٦ عندما تقضيان عطلة معاً، اصطحبا دائماً زوجاً من الهدايا الصغيرة المفاجئة، فهى دائماً ما تكون غير باهظة الثمن، وفى نفس الوقت تمنحك شيئاً تتطلع إليه، غير أنها تتيح لك تجهيز هديتك مبكراً، وأن تفاجئ بها محبوبتك على الفور.

٦١٧ جميع أنواع النصائح الخاصة بالسفر والمعلومات الحالية متوفرة فى نشرات الأخبار الخاصة بأماكن السفر والأمور المتعلقة بالسفر. إليك اثنتين منها:

La Belle France: الدليل الوافى عن فرنسا

وهو عبارة عن نشرة أخبار شهرية تتألف من ثمانى صفحات، والاشتراك السنوى بها هو ٩٨ دولاراً. اتصل بـ 800-225-7825 أو زر الموقع: www.lbfrance.com

Golf Odyssey: دليل محبى الجولف المميزين. وهو عبارة عن اثنى عشر إصداراً سنوياً باشتراك سنوى قدره ٩٧ دولاراً فقط. اتصل بـ 800-550-2286 أو زر الموقع الإلكترونى: www.golfodyssey.com/newsletter.html

٦١٨ تخيل "رحلة أحلامك". ما هى فكرة محبوبتك عن الرحلة المثالية، هل هى الرحلة المطلقة، والرائعة والخيالية؟ أطلق العنان لخيالك وابعث الروح فى حلمك على مر السنين وذلك من خلال جمع الكتيبات، والملصقات والكتب حول مكان رحلة أحلامك.

تستطيع من خلال التخطيط المناسب، والقليل من الإبداع، وخطة ادخار واقعية، والإخلاص الحقيقى لرؤيتك أن تجعل رحلة أحلامك حقيقية.

> **"يجوب الإنسان العالم بحثا عما يحتاج إليه، ثم يعود للوطن ليجده".**
>
> **ـ جورج مور**

السيارات

٦١٩ املئى سيارته بالبالونات، وخاصة الحمراء منها.

لمعلوماتك: يتطلب الأمر ٢١٧ بالوناً لتملئى سيارة من طراز هوندا أكورد.

٦٢٠ متى كانت آخر مرة خرجتما معاً فى نزهة بالسيارة؟ (بالنسبة لمعظمنا، كان ذلك أثناء العودة للمنزل من المدرسة الثانوية).

أعد اكتشاف الاندفاع الجنسى، ومتعة الحياة الرومانسية مع زوجك أثناء تنزهكما بالسيارة فى شارع العشاق.

٦٢١ علقى زوجاً من ملابسك الداخلية على مرآة سيارته.

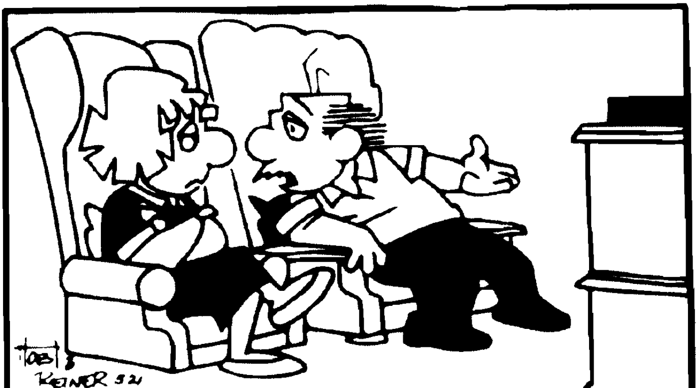
٦٢٢ خبئى رسائل الحب فى جميع أنحاء سيارته: فى حاجب الشمس، فى التابلوه، فى منفضة السجائر، فى صندوق السيارة، تحت المرآة، على حزام المقعد.

٦٢٣ اغسل ونظف سيارتها واجعلها تبرق كأنها جديدة.

اخرجا فى نزهة بسيارة فولكس فاجن كلاسيكية من طراز "لوف باج".

الرياضة

٦٢٤ يحب مشجعو الرياضة الذكريات الرياضية، وتعد الأعلام الطويلة، والملصقات، وقمصان اللاعبين وأكواب الفريق المفضل، والصور والكرات الموقعة هدايا رائعة، وبالطبع دائماً ما تكون تذاكر المباريات كذلك.



٦٢٥ بالنسبة لمشجعي البيسبول: استعيني بمصمم جرافيك محلى يصمم بطاقة بيسبول مخصصة تصف شريكك. اكتبى "الإحصائيات الشهيرة" بطريقة مرحة، وضعى صورته الممسوحة ضوئياً عليها، وألصقيها على الورق الكرتونى. (قدميها لشريك حياتك عن طريق وضعها بعناية فى رزمة بطاقة بيسبول مغلقة).

٦٢٦ بينما يشاهد المباريات فى التليفزيون، قدمى له الفول السودانى والفيشار، والعصائر والآيس كريم. عندما يتعلق الأمر بالمتعصبين للرياضة، فالطريقة المعقولة الوحيدة التى تتبنينها هى: "إذا لم تستطيعى هزيمته، فانضمى إليه!".

العشاء داخل المنزل

٦٢٧ اختر زجاجة من العصائر عليها علامة رومانسية. مؤخراً اشتريت زجاجة عصائر علامتها ملونة، ذات أشكال قلوب هندسية، وكانت العلامة الخلفية تقول: "العمل الفنى الأساسى لهذه الزجاجة من تصميم دان ريزى، والذى توجد أعماله التكعيبية الجريئة فى مجموعات ثابتة فى كل من متحف ميتروبوليتان ومتحف الفن الحديث فى نيويورك". اتصل بمتاجر المشروبات أو قم بزيارة المواقع الإلكترونية لمعظم المصنعين.

استرخ! لا يجب أن تكون "رومانسياً" كل وجبة، ولكن يمكن أن تكون كل وجبة فرصة لتتحدثا وتتواصلا مع بعضكما.

٦٢٨ العشاء على ضوء الشموع أمر رومانسى – ولكنه تقليدى. لذلك إليك تغييراً فى النظام: تناولا الإفطار على ضوء الشموع.

٦٢٩ أعد طعام حب لشريك حياتك فى المناسبات الخاصة أو عندما يحتاج أو تحتاج للدعم. طعام الحب هو "وجبة تأييد" يتم تقديمها مع مساعدة إضافية للحب. قد يكون الشوفان الساخن مع السكر الأسمر من تلك الوجبات، ولكن ينبغى أن يتم تقديمها فى الليل مؤخراً، وقد تكون كوباً من العصير يقدم فى عصر ليلة شتاء باردة. وقد تكون مغرفتين من آيس كريم بين وجيرى. هل يعرف حبيبك ما هو طعامك المفضل؟ وهل تعرفين الطعام المفضل له أو لها؟

٦٣٠ اصنعا الخبز المحمص لبعضكما فى كل مرة تمسكان فيها بكوب من العصير. تبادلا الأدوار فى صناعة الخبز المحمص. وتهامسا.

العشاء خارج المنزل

٦٣١ هل كنت تعرف أنه يوجد نوعان من المطاعم الرومانسية؟
١. المطاعم الرائعة/ المفعمة بالحيوية/ التى تطل غالباً على مناظر جميلة.
٢. المطاعم الصغيرة/ المظلمة/ المريحة ذات الطاولات الصغيرة.
أى نوع من المطاعم تفضل؟ لا تأخذها إلى إحداها عندما تكون مهتمة بالآخر.

سيعتقد الزبائن الآخرون أنكما متزوجان حديثاً!

٦٣٢ رتب لتقديم هدية صغيرة إلى طاولتك أثناء العشاء. ما رأيك فى تقديم صندوق ملفوف بطريقة أنيقة يتم تقديمه على صينية فضية.

٦٣٣ رتب لتقديم دزينة من الورود الحمراء إلى طاولتك.

٦٣٤ استعن بعازف موسيقى ليعزف لمحبوبتك بعض الألحان الجميلة أثناء جلوسكما معاً على الطاولة. اجعله يعزف إحدى الأغانى الرومانسية المفضلة لها.

٦٣٥ احصلى على قائمة من مطعمه المفضل. حوليها إلى "بطاقة جيدة لعشاء رومانسى"، وأرسليها له فى العمل.

٦٣٦ غداء يوم العطلة! ابحث فى إصدارات الصحف يوم العطلة عن قوائم المطاعم واستشر أصدقاءك لمعرفة الأماكن التى يفضلونها.

العبا "لعبة ملامسة الأرجل" تحت الطاولة فى أحد المطاعم الأنيقة.

بالعدد

٦٣٧

- أرسل لها ٢٠ دمية فى عيد ميلادها العشرين.
- أرسلى له ٣٠ وردة حمراء فى عيد ميلاده الثلاثين.
- أرسل لها ٤٠ سبباً لحبك لها فى عيد ميلادها الأربعين.
- أرسلى له ٥٠ أغنية حب كلاسيكية فى عيد ميلاده الخمسين.
- أرسل لها ٦٠ بطاقة تهنئة فى عيد ميلادها الستين.
- أرسلى له ٧٠ زهرة من نبات عباد الشمس فى عيد ميلاده السبعين.
- أرسل لها ٨٠ عبارة حب فى عيد ميلادها الثمانين.
- أرسلى له ٩٠ بالوناً فى عيد ميلاده التسعين.
- أرسل لها ١٠٠ قطعة من شوكولاتة هيرشيز كيسيز فى عيد ميلادها المائة.

٦٣٨

- أرسل لها بطاقة عيد ميلاد عن كل سنة من سنوات عمرها - أرسل واحدة منها كل يوم مهما كلف الأمر.
- أرسلى له بطاقة عيد ميلاد عن كل سنة من سنوات عمره - أرسليها جميعاً فى آن واحد.

٦٣٩

- هل يحب بيتهوفن؟ أحضرى له تسجيلات للسيمفونيات التسع كلها.
- إذا كان يحب موتسارت، سيكون عليك أن تشترى ٤١ سيمفونية.
- وإذا كان يحب هايدن، فستكونين فى مأزق حقاً، لأن هايدن ألف ١٠٨ سيمفونيات!

> تنويعات فى الفكرة:
>
> قدم تلك السيمفونيات التسع لبيتهوفن مع ٩ ورود حمراء، و٩بالونات، و٩ عبارات حب صغيرة.

بالكتاب

• **٦٤٠** ألن يكون من المثير أن تنشر كتاباً لها؟ ربما كتابًا من القصائد التى كتبتها لها، أو ربما تكون مجموعة من خطابات الحب، أو قد يكون كتاباً للذكريات التى تشاركتما فيها، أو قد تكون قصة أدبية تعتمد على حياتكما معاً. (قد تكون قصة جنسية!) يستطيع أى شخص يمتلك جهاز كمبيوتر وبرامج بيج ميكر أو كوارك، أن يكتب ويصمم كتاباً بشكل احترافى. بعد ذلك صمم غلافاً (قد تستأجر مصمم جرافيك محترفاً) ثم اتصل بناشر محلى واحصل على نسخة واحدة مطبوعة. إذا كان كتاباً للذكرى الخامسة والعشرين لزواجكما، أو كتاباً كبيراً لعيد الميلاد الخمسين، وربما تضطر للحصول على نسخ لكل شخص حضر الحفلة.

٦٤١ اقرأ بصوت عالٍ لأحدكما الآخر، فإنه لأمر مدهش إلى حد ما أن تتشاركا فى الوقت والقراءة. (فكر فى الراحة وحالة الود التى تصنعها عندما تقرأ لطفل بصوت عالٍ). وإليك بعض الكتب التى تصلح للقراءة بصوت عال من المشاركين فى فصل الرومانسية:

- *Illusions*، لـ ريتشارد باخ.
- *ملك الخواتم*، لـ جيه. آر. آر. تولكين.
- النبى، لخليل جبران.

> قراءة الأدب العاطفى المثير والجيد بصوت عالٍ قد يُعرَّف على أنه "مداعبة".

٦٤٢ بالطبع هناك مواقع لمثل هذا الغرض، مثل www.amazon.com وكذلك موقع www.barnesandnoble.com. ولكن توجد مصادر أخرى على شبكة الإنترنت للكتب الشهيرة والتى يصعب إيجادها فى أماكن أخرى: www.isbn.nu, www.addall.com, www.powells.com, www.fatbrain.com . وهناك مصدر آخر يمكنك من البحث عن الآلاف من متاجر الكتب المستعملة وهو www.bibliofind.com.

أفكار للخطوبة

Marry Me
لـ "أماندا مارشال"

٦٤٣ كان أحد الشباب فى فصول تعليم الرومانسية مبدعاً حيث قدم لخطيبته وردة حمراء... خبأ بداخل برعمها المغلق خاتماً من الألماس. ظلت الوردة على مكتبها ليومين، حيث أعجبت بها وكانت تشمها فى أغلب الأحيان، قبل أن تزهر، مظهرة الخاتم. (وقد أغمى عليها تقريباً).

٦٤٤ وتوجد دائماً أيضاً حيلة "الخاتم الألماسى فى صندوق حلوى كراكر جاك" الكلاسيكية.

لمعلوماتك:
كان القدماء الرومانيون يعتقدون أن الألماس عبارة عن شظايا من النجوم المتساقطة والتى تم تشذيب سهم آيروس بها.
بينما كان القدماء اليونانيون يعتقدون أن الألماس ما هو إلا دموع الآلهة.

٦٤٥ تقدم لوظيفة "زوج"! اكتب "خطوبة" موجزاً "أهدافك"، وصفاتك الجذابة، ومؤهلاتك وخبراتك المتعلقة بالأمر.

٦٤٦ خواتم الخطوبة للرجال! لماذا يجب أن تكون النساء فقط هن من يحصلن على خاتم للخطوبة؟

من وجهة نظر المرأة العصرية: فإن خواتم الخطوبة تصريحات عامة بأنك "مخطوبة" أو "مرتبطة".

لماذا ينبغى أن يكون "حراً"؟

من وجهة نظر الرجل أنك أهدرت العديد من آلاف الدولارات على الألماس - ألا تريد منها أن تضع مالها فى المكان المناسب، أيضاً؟

نداء للمساواة فى الحقوق (للرجال)!

هل ستتزوجيننى؟

٦٤٧ إليك بعض أكثر الطرق المبدعة والغريبة والتى استخدمها بعض المشاركين فى فصول الرومانسية للخطوبة:

- طلبات الزواج عن طريق الكتابة بالدخان فى السماء.
- طلبات الزواج عن طريق الشعارات الدخانية.
- طلبات الزواج عن طريق أحجيات الصور المتقاطعة المعدة حسب الطلب.
- طلبات الزواج عن طريق شرائط الفيديو.
- طلبات الزواج على كرات البلياردو.
- طلبات الزواج بداخل المقرمشات الصينية المصنوعة حسب الطلب.
- طلبات الزواج على أشرطة الصوت.
- طلبات الزواج عن طريق البرقيات.
- استخدام الشموع المضاءة لكتابة عبارة "هل ستتزوجيننى؟".
- رسم طلب الزواج على السطح، ثم اصطحابها فى رحلة للطيران.

Will You Marry Me?
لـ "باولا عبدول"

٦٤٨ إليك لمسة أناقة: أرسل برقية ذكية لوالديها تطلب فيها الإذن بالزواج من ابنتهما.

٦٤٩ بعض الأزواج يستشيرون المنجمين لمعرفة أفضل المواعيد والأوقات للخطوبة. (وهو أمر غير ضار).

علم التنجيم؟! أوه، لا تنتقده! فى ظل معدلات طلاق تبلغ نسبة ٥١٪، نحتاج كل المساعدة التى نستطيع الحصول عليها!

٦٥٠ للفتيات: اصنعى صورة من يدك وخاتم الخطوبة، وأرفقيها بملاحظة تقول: "لقد حصلت على جزء من الصخرة". وأرسليها له لتظهرى تقديرك.

جائزة خاصة جداً للرابح في التقدم للزواج: لف كومة من دزينات مجلات الزفاف وقل لها: "سوف تحتاجين لهذه!"

٦٥١ لقد تلقت هدية غير متوقعة دون مناسبة خاصة، وكانت عبارة عن صندوق مغلف بطريقة جميلة من مجوهرات تيفانى. فتحتها لتجد صينية من الفضة الخالصة - منقوشًا عليها: "سالى، هل ستتزوجيننى؟".

أمور الزواج

٦٥٢ كان أحد الأزواج فى فصول الرومانسية يقدم زوجته دائماً بهذه الطريقة: "....... وأود أن تقابلوا عروسى أليس". (أليس هى زوجته ذات الأربعة والستين عاماً الخجولة دائماً والتى تزوجها منذ أربعين عاماً).

I Will (Take You Forever)
لـ "كريستوفر كروس"

٦٥٣ احصل على اشتراك فى *Marriage Magazine*، وهى واحدة من أكبر بيوت الأسرار الصغيرة فى أمريكا. لقد وجدت كل إصدار منها ملهماً وعملياً. اتصل للاشتراك: MARRIAGE-800، أو قم بزيارة www. marriagemagazine.com

٦٥٤ ١. كتاب *The Seven Principles for Making Marriage Work* لـ جون إم. جوتمان ونان سيلفر.
٢.كتاب *How to Improve Your Marriage Without Talking About It* لـ باتريشيا لوف، ود. ستيفان ستوسنى.

٣. كتاب *The New Rules of Marriage* لـ تيرانس ريال.
٤. كتاب *Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships* لـ ديفيد شنارش.
٥. كتاب *7 Stages of Marriage* لـ ريتا إم. دى ماريا وسارى هارار.
٦. كتاب *The Act of Marriage* للدكتور تيم لاهاى وبيفرلى لاهاى.
٧. كتاب *Love Between Equals: How Peer Marriage Works* لـ بى. شوارتز.
٨. كتاب *Marital Myths Revisited* لـ أرنولد لازاروس.
٩. كتاب *The Mirages of Marriage* لـ وليام ليديرير.
١٠. كتاب *Take Back Your Marriage* للدكتور وليام جيه. دورتى.

"بالنسبة لأى شخصين متزوجين، يعد العيش معاً يوماً بعد يوم هو بلا شك إحدى المعجزات".

ـ بيل كوسبى

٦٥٥ احصل على عهود زواجك مكتوبة بخط يد جميل، وضعها فى إطار، وعلقها فى غرفة معيشتك.

الزواج لمرة واحدة ـ وليس الرتابة

٦٥٦ هل لاحظت مطلقاً أن معظم أفضل الأفلام الرومانسية تحدث بين الأشخاص العزاب؟ بعكس الاعتقاد الشائع، ليس هذا لأن الحب ينتهى بعد الزواج؛ ولكن ذلك ببساطة لأنه من السهل بشدة أن تحصل على الانجذاب اللحظى فى فيلم من أن تحصل فيه على علاقة ممتازة وعميقة وهادفة وقوية على المدى الطويل.

"بالطبع، الزواج فى الحياة الواقعية، بدوافعه وتعاملاته، أكثر سحراً، وبالتالى أكثر إثارة، من ألف علاقة حب؛ ولكن فى الأفلام، هناك مظاهر خارجية- وجوه يجب أن تحكى القصة، ولكن فى الحقيقة، بمجرد أن تصبح تلك الوجوه مألوفة أو تعرض فضائل القدرة على الاحتمال بدلاً من بريق الغرابة، تفقد الرومانسية أهميتها الشديدة". مقال من صحيفة نيويورك تايمز بعنوان: *The Love That's Forever: Making Matches* لـ مولى هاسكل.

True to You
لـ "كيم وايلد"

٦٥٧ اصنع "طقوس عيد زواجك" الخاصة والتى تقيمانها كل عام معاً فى احتفال صغير خاص. ربما تعزف بعض الموسيقى؛ ربما تضىء الشموع؛ ربما تقرآن لبعضكما بصوت عالٍ العهود الأصلية لزواجكما؛ ربما تكتب قصيدة كل عام.

٦٥٨ اشتر صندوقاً كبيراً عن طريق أى شركة نقل محلية. غلف الصندوق بورق اللف ذى اللون المفضل لشريك حياتك وبعقدة أنشوطية ضخمة. ضع الصندوق عند الشرفة الأمامية. اقفز بالداخل، وليكن معك صديق ليغلق الغطاء، وينهى اللف، ويدق جرس الباب، ويركض بعد ذلك.

لتأمل الأثر الرائع للحب الناضج، شاهد الفيلم الرائع:
On Golden Pond

(المزيد) من احتياجات الأطفال

٦٥٩ اشترى بعض الأقلام الملونة. إذا كنت من أصحاب اليد اليمنى، خذى الأقلام الملونة فى يدك اليسرى. اكتبى ملاحظة قصيرة له كما لو كنت فى الصف الأول من المدرسة.

٦٦٠ ألعاب التعبئة ممتازة للغاية: الوحوش التى تسير وتطلق الأضـواء، والحشرات الزاحفة، وسيارات السباق، والأطفال الزاحفة، والإنسان الآلى الذى يمشى بتثاقل. استخدم مهاراتك الإبداعية ولف لعبة تعبئة صغيرة مع ملاحظة ذكية. اتصل بلليليبوت على TIN_TOYS-800 ، أو قم بزيارة www.lilliputmotorcompany.com

اذهبا وطيرا طائرة ورقية.
اركبا خيلا.
العبا أحد ألعاب الرقعة.
تشاركا النكات المفضلة لديكما.
انفخا الفقاعات.
اقذفا الأطباق الطائرة.
راقبا تكوينات السحاب.
تمنيا مع النجوم المتلألئة.

٦٦١ رسائل ترفقها بالألعاب المحشوة ...

- الدببة المحشوة: "لا أحتمل أن أكون بعيداً عنك".
- العرائس المحشوة: "أنا متحمس لك للغاية".
- الأسود المحشوة: "أنا أزأر لأحصل عليك".
- النمور المحشوة: "أنت رائعـــة".
- القرود المحشوة: "لنعبث معاً".

٦٦٢

- قوما بزيارة للملعب، تأرجحا معاً، العبا على الأرجوحة.
- قوما بزيارة للملعب – فى منتصف الليل، تحت أضواء القمر وهو بدر مكتمل، مع زجاجة من الشراب الفاخر.

(المزيد) من الأشياء المرحة

٦٦٣ أرسلى إلى شريك حياتك فى العمل المجلات الهزلية المتعلقة بالعمل، أو الهواية، أو الصداقة، وحتماً سيقدر حقيقة أنك تفكرين فيه.

٦٦٤

تعد صحيفة "ذا نيو يوركر" مصدراً رائعاً لرسوم الكارتون الخاصة بالعلاقات.

- قدمى له فاتورة مكتوبة للعشاء القادم الذى ستعدينه له: "مقهى جان- آن: فاتورة الخدمات: السلاطة: قبلة واحدة. الطبق الرئيسى: ٨ قبلات. الحلوى: ٣قبلات. الفاتورة الإجمالية: ١٢ قبلة. (ننصح بالبقشيش). قد تود أن تستفيد من برنامج العشاء المتكرر لدينا. قابل المدير. شكراً لك، وأهلا بك مجدداً!".
- قدم لها فاتورة للمرة القادمة التى ستمول فيها سيارتها بالبنزين: "جراج جون: فاتورة الخدمات :٦ جالونات من البنزين: قبلة واحدة، شفرات ممسحة جديدة: ٣,٥ أحضان، العمل: ٤ قبلات. الفاتورة الإجمالية: ١١قبلة. لا نقبل الشيكات. ملاحظة: أسعار خاصة للزبائن الذين يهادون الميكانيكى!".

٦٦٥ اشتر المجلة الهزلية المفضلة مكبرة بحجم الملصق. (توجه إلى متجر النسخ المحلى). الصقها على ورق مقوى، وأرسلها لها فى العمل أو ضعها على الشرفة الأمامية.

"لا نستطيع بالفعل أن نحب أى شخص لا يمكننا أن نضحك معه".

_أجنيس ريبلير

٦٦٦ لزوجك المحب للقصص الهزلية: راجعى موقع www.comics.com لمزيد من المعلومات حول متاجر القصص الهزلية.

(المزيد) من الأشياء المثيرة

٦٦٧ امنح حبيبتك باقة من الزهور الصالحة للأكل!

- زهور أشنان داوود
- زهور الكثأة
- الحمحم
- الآذريون
- البابونج
- الثوم
- الأقحوان
- زهرة اللؤلؤ
- الهندباء البرية
- الزنبق
- الخطمى الوردى
- صريمة الجدى
- اللافندر
- قطيفة الزهر
- زهور الخردل
- زهور الكبوسين
- زهور البنفسج
- بتلات الورود
- براعم القرع
- البنفسج

اغمس بعضاً من تلك البتلات الجميلة، الصالحة للأكل فى كوب من العصير المفضل لديك.

٦٦٨ استخدم بطاقات التهنئة الموسيقية! أجل، افتح واحدة منها وستعزف نغمة إلكترونية لك. مثير للغاية. ابحث فى متاجر البطاقات ومحلات الهدايا.

أمر مثير، أليس كذلك؟

٦٦٩ تستطيع أن تحصل على وليمة كاملة من سرطان البحر ترسل لك فى أى مكان فى الولايات المتحدة الأمريكية! اتصل بكلامبايكز تو ترافيل على 800-722-CLAm، أو قم بزيارة www.clambakeco.com

سيرسلون إليك وجبة كاملة من سرطان البحر بأطباقها وأوانيها التى ستقدم فيها- كل ذلك عن طريق توصيل الطبات بالبريد الجوى السريع! عادة ما تتكون وجبة طعام البحر الإنجليزية التقليدية المعدة لفردين من الآتى: ١,٤ رطل من سرطان البحر، ١,٢ رطل من السمك الصدفى، ورطل من المحار وسنبلتان نضرتان من نبات الذرة، وأربع إلى ست حبات من البطاطس الحمراء، هذا بالإضافة إلى قطعتين من البصل وقطعتين من السجق الإيطالى.

(المزيد) من المفاهيم

٦٧٠ "الوقت من ذهب" لقد سمعت هذه العبارة آلاف المرات. إنها دعوة للعمل، حكمة لتنظيم الوقت، وعذر لمدمنى العمل.

> الوقت *ليس* من ذهب.

حسناً، إنها أكذوبة. فالوقت ليس من ذهب!

يمكنك أن توفر المال، ولكنك لا تستطيع أن توفر الوقت - إنه يتبدد بمرور الوقت، بغض النظر عما تقوم به. أيضاً، تستطيع أن تصنع المزيد من المال - من خلال العمل بجد أكبر أو لفترات أطول أو بطريقة أكثر ذكاء؛ ولكنك لا تستطيع أن تصنع المزيد من الوقت. هذا هو الأمر. معذرة. كلا. لا مزيد. كلا- لا تستطيع أن تحيا على "وقت مقترض "- الأمر لا يعمل بهذه الطريقة.

لذلك أقترح أن توفر المال (ربما لهدية كبيرة أو حدث مهم)- ولكن أن تنفق الوقت الآن، وأنت لا تزال تملكه.

٦٧١ الرومانسيون لا يضعون شركاءهم فى مقدمة اهتماماتهم من خلال إهمال احتياجاتهم ومتطلباتهم الخاصة. بدلاً من ذلك، فإنهم يضعون العلاقة فى مقدمة اهتماماتهم، ويقومون بأشياء تدعم الاثنين ككيان

> الرومانسيون ليسوا دائماً شهداء.

واحد. هل تدرك أن التضحية بالذات تؤثر دائماً بطريقة عكسية لأنها تعزز الاستياء لدى المانح وتخلق الشعور بالذنب لدى المتلقى؟ إن الإشارات الرومانسية التى تتمثل فى الحب تزود كلا من المانح والمتلقى بالفوائد.

٦٧٢ البيئة المادية المحيطة بك تؤثر فى سعادتك العاطفية، وعلى الرغم من أن العديد منا قد يتفق مع ذلك، فإن فلسفة الفنج شوى الصينية ترى الأمر بطريقة مختلفة. تعتبر فلسفة الفنج شوى المنازل، والمبانى، والغرف "كأنظمة طاقة" والتى تؤثر فى التشى- طاقتنا الأساسية للحياة. يبدو هذا بالنسبة لى أنه ينبغى علينا أن نقوم بكل شىء ممكن لنخلق بيئة شخصية تدعم حياتنا وحبنا. وإليك كتابين ليساعداك على تعلم المزيد: *Feng Shui Your Life* لـ جيمس باريت ومارى ستينبيرجن، *Interior Design Feng Shui* لـ سارة روزباك ولين يون.

(المزيد) مما يمكنك فعله بنفسك

٦٧٣ تعلم عزف الجيتار بطريقة جيدة كافية لتعزف بنفسك وأنت تغنى أغنية الحب المفضلة. الآن اعزف لها!

الإجابات على معظم الأعذار الشائعة لعدم القيام بذلك:

- العذر: "أنا لست موسيقياً". الإجابة: تمرن، تمرن، تمرن!
- العذر: " لا أجيد الغناء". الإجابة: إذن لا تفعل! ولكن شغل نسخة مسجلة من هذه الأغنية.
- العذر: "قد أكون محرجاً للغاية". الإجابة: بالله عليك! تحد نفسك، ابذل جهداً.

Handy Man
لـ "جيمس تايلور"

٦٧٤ صممى فيلماً خاصاً عنوانه "هذه هى حياتك". اعقدى مقابلات مع أصدقائه وعائلته، وجيرانه، ومدرسى المدرسة الثانوية، وزملائه فى العمل، فهذه فكرة رائعة لعيد ميلاد خاص.

حولى الأفلام المنزلية الخاصة به إلى أفلام دى فى دى على مسجل الدى فى دى. يمكنك أن تستخدمى برنامج ويندوز موفى ميكر على حاسوبك لتعديل تسجيلات الفيديو وإضافة الموسيقى لتصنعى فيلماً مرئياً رائعاً لحبيبك!

٦٧٥ اصنع شهادة خاصة لحبيبتك. تستطيع أن تحصل على شهادة فارغة من المكتبة أو متجر الورق. لا يتطلب الأمر أن تكون فنية ومثالية؛ لا تنس، المهم هو التفكير! إليك بعض الشهادات التى صنعها المشاركون فى فصول الرومانسية:

- شهادة " لدعمى عبر السنوات".
- جائزة "لمداعبتى فى الفراش".
- تقدير "الأفضل زوجة فى العالم".
- شريط "للأحضان والقبلات الزائدة عن المفروض".

(المزيد) من الأشياء المصنوعة حسب الطلب

٦٧٦ ألـف أغنيــة لمحبوبتــك، ويمكنــك الحصــول على بعضــ المساعدة مــن أحد الموسيقيين بمنطقتك، ولكن جوهر الأغنية لابد أن يكون من تأليفك.

- قدمى له أو لها النوتة الموسيقية، مطوية على شكل لفيفة ومربوطة بشريط أحمر.
- أنشد الأغنية لها أو له.

• استأجر فرقة موسيقية ليؤدوا الأغنية لشريك حياتك فى حفلة ما.

تعد الأشياء الفريدة من نوعها من أعز الهدايا على المرء.

٦٧٧ ماذا عن سجل قصاصات لإحياء ذكرى علاقتكما؟ أخرجا صوركما الفوتوغرافية القديمة، والتذكارات، وخطابات الحب، وتأكدا من امتلاك مقدار وافر من أعواد الصمغ فى متناول أيديكما! ستعتز محبوبتك بذلك إلى الأبد.

٦٧٨ اصنع "الفيفة تذكارية" للاحتفال ببعض المناسبات الخاصة: عيد ميلاد حبيبتك، أو عيد زواجكما، أى تاريخ خاص آخر، أو ربما عام خاص.

• ابحث عن الأحداث الرئيسية لهذا التاريخ أو العام. خذ بعين الاعتبار الفئات التالية: الأخبار، الأقوال القابلة للاقتباس، الأشخاص المشهورين، الأحداث العالمية، الاكتشافات العلمية، الدعاية والإعلانات التجارية، برامج التليفزيون، الموسيقى المشهورة، الأفلام، الكتب، عروض برودواى، الرياضة، الفنون، السياسة، الحياة اليومية، الدين، المنوعات.

• بعض المصادر لمساعدتك: *American Chronicle* لـ لويس وآلان جوردون، *The Celebrity Almanac* و، *Timetables of History* لـ برنارد جرون وإيفا سيمبسون، لـ إيد لويس.

يمكن أن تكون هذه اللفيفة التذكارية مكتوبة بخط اليد، أو مصممة على الحاسوب، أو منمقة بخط اليد. اربطها بعقدة أنشوطية وقدمها. ربما تود أن تصنع طقساً خاصاً لها: اقرأها لمحبوبتك بصوت عالٍ.

(المزيد) من المفاجآت

٦٧٩ اشتر تذاكر مقدماً لمسرح، أو حفلة موسيقية، أو مباراة. لا تخبرها بالهدف من التذاكر. أخبرها ببساطة بأن تضع علامة على روزنامة التقويم، سيكون الغموض المحيط بالحدث نفسه مرحاً تقريباً مثل الحدث نفسه، وهذا أمر مضمون.

٦٨٠ فاجئها بإحضار العشاء للمنزل من أفخر مطعم بالمدينة.

العديد من الرجال يفهمون المرح والرومانسية على أنها تقديم خاتم الخطوبة كهدية. كيف يمكنك أن تفاجئها الآن؟

٦٨١ فاجئيه بصناعة الحلوى المنزلية المفضلة له.

٦٨٢ بينما تكونان أنتما الاثنان بالخارج تشتريان الخضراوات أو تقضيان بعض المهام معاً، اجعل صديقاً يوصل عشاء شهياً لمنزلك. اجعله أو اجعلها يرتب الطاولة بأفضل الخزفيات، والشموع، والزهور، ويشغل جهاز الإستيريو ليعزف بعض موسيقى الجاز الرقيقة.

٦٨٣ إذا كنتما مضطرين للابتعاد عن بعضكما فى عيد ميلاد، أو عيد زواج، أو عيد رأس السنة: غلف هاتفاً محمولاً جديداً كهدية منك. قدم بعض التعليمات بأن الهدية يجب أن يتم فتحها فى وقت معين تحدده أنت، ثم اتصل بشريكك على الهاتف الجديد قبل الوقت المحدد لفتحه بدقيقة بالضبط، واجعل الهدية ترن حتى تفتح أو يفتح الصندوق ويجيب على الهاتف. (ملاحظة: تأكد من مزامنة الساعات!)

(المزيد) من الزهور

٦٨٤ قدمت إحدى الفتيات فى فصل الرومانسية لشريك حياتها زهوراً مجففة، وقد عللت ذلك بأن "الزهور المسطحة متعددة الاستخدامات عن الزهور الحقيقية: تستطيعين أن تضعيها بين أوراق كتاب يقرؤه، وتستطيعين أن تخبئيها فى ملفات عمله؛ ويمكنك أن ترسليها إليه!

Bring Me Flowers
لفريق هوب

٦٨٥ قدمى له زهرة عباد شمس ضخمة. أرفقىبها عبارة: "أنت نور الشمس فى حياتى". وأرفقى بها أيضاً نسخة من أغنية ستيفى وندر You Are the Sunshine of My Life

٦٨٦ اطلب دائماً الزهور الجديدة على وجه الخصوص. فالزهرة الجديدة، الجيدة تدوم لمدة أسبوع تقريباً، بينما يمكن أن تذبل الزهرة الأقدم فى أقل من يوم.

٦٨٧

- كل منزل يحتاج إلى مزهرية بلورية رائعة.
- وزهرية براعم.
- ولن يضيرك أن تحصل على مزهرية خاصة للزهور فى العمل.

(المزيد) من الرومانسية غير المكلفة

٦٨٨ التوقيت هو كل شىء عندما يتعلق الأمر بتوفير القليل من الدولارات. تستطيع أن توفر من٢٠ إلى ٥٠ بالمائة بطريقة عملية فى كل هدية تشتريها إذا تسوقت بطريقة ذكية.

- اذهب للمتاجر بعد عيد رأس السنة مباشرة.
- تسوق أثناء تخفيضات نهاية الموسم.
- ابحث عن التخفيضات المتخمة بالبضائع.
- افحص الكتيبات الإعلانية بطريقة منتظمة لأى عروض.

الرومانسيون غير مبذرين! (ولكن هناك فارقًا بين أن تكون بخيلاً وأن تكون مقتصداً).

٦٨٩ يوجد فى معظم المدن " كتب كوبونات المدينة" والتى تتضمن المئات من كوبونات الخصم للمطاعم، والمتاجر، والخدمات. عادة ما تتكلف كتب الكوبونات هذه القليل من الدولارات، ويمكن أن توفر المئات من الدولارات. وهى أيضاً دافع جيد لتخرجا معاً من المنزل، وتستريحا بعض الوقت من ذلك الروتين الذى تعيشان فيه!

٦٩٠ أعد اكتشاف المقاهى والنوادى الصغيرة؛ فهى رخيصة وتعتبر تغييراً مسلياً لإيقاع الحياة (فالموسيقى الشعبية لا تخبو مطلقاً، إنها فقط تمر بفترات مد وجزر).

لمعلوماتك: غالباً ما تحتوى إعلانات الملابس الداخلية على تخفيضات نهاية الموسم.

٦٩١ "أكشاك التذاكر TKTS" فى مدينة نيويورك هى المكان الذى تحصل منه على تذاكر بنصف السعر لمسرحيات برودواى فى أيام العروض! وهى تقع فى ميدان التايمز وفى ساوث ستريت سى بورت، إنه العرض الأفضل فى المدينة. (كن مستعداً للوقوف فى صف طويل للغاية؛ فهذا فى حد ذاته مشهد رائع!).

(المزيد) من حمامات الفقاعات

٦٩٢ جهز الحمام لها بينما تكون هى بالخارج تقوم ببعض المهام. ضع شمعة، أو كوباً من العصير، أو زجاجة من فقاعات الحمام على طاولة المطبخ - مع عبارة تقول: "سأضع البقالة بعيداً عنك. استرخى. أنت تستحقين ذلك. أحبك".

٦٩٣ نشفها بعد أن تأخذ حماماً؛ ب - ب - ط - ء.

٦٩٤ إذا كان محبوبك لا يحب شيئاً أكثر من الانتقاع المترف فى حوض مشبع بالبخار، وساخن، ورائع، ففكر فى أخذه أو أخذها فى إجازة إلى واحد من الفنادق الفاخرة - حيث يفهمون بالفعل مدى رومانسية الحمامات.

- بوست رانش إن، بيج سور، كاليفورنيا. تصور أحواض الرخام الغارقة الموجودة فى الغرف على حافة المرتفعات الصخرية التى ترتفع١٠٠٠ قدم وتطل على المحيط الهادى. اتصل بـ 800-527-2200 أو قم بزيارة www.postranchinn.com
- تشاتو دى باجنولز، باجنولز، فرنسا. تعرض الأحواض القديمة الضخمة فى قلعة من عصر النهضة بالقرب من ليون.اتصل بـ 011-33-4-74-71-4000، أو قم بزيارة www.bagnols.com
- فندق بارك حيات، طوكيو، اليابان. تخيل الجلوس فى حوض عميق، ساخن يطل على مدينة طوكيو. اتصل بـ 81-3-5322-1234 أو قم بزيارة www.tokyo.park.hyatt.com
- فندق ماندراين أورينتال، سان فرانسيسكو، كاليفورنيا. يا لها من رفاهية مع هذا المظهر. حمام فى الطابق الثامن والأربعين، مع نوافذ من الأرض حتى السقف تطل على كوبرى جولدن جايت. اتصل بـ 415-276-9888 أو قم بزيارة www.mandarinoriental.com/sanfrancisco

التفكير فيك

٦٩٥ اشتر بعض الملصقات الصغيرة الحمراء، التى على شكل قلوب، وضع واحداً على وجه ساعة اليد الخاصة بك. إنها تذكير بأن تفكر فى حبيبتك كل مرة تراجع فيها الوقت، وإذا كنت مثل معظمنا، فإن هذا سيجعلك تنظر فى الساعة ألف مرة يومياً!

٦٩٦ تقدم بتبرع للمنظمة الخيرية المفضلة لديها - بدلاً من الذهاب إلى موعدك التالى الغالى. يمكنك أن تظهر لها أنك تهتم بها - وفى نفس الوقت تظهر أنك تهتم بالحيتان أو الطيور أو البيئة أو أى شىء مفضل لها.

اسأل نفسك عما هو مهم بالنسبة لشريك حياتك- ثم اصنع إشارات تعكس ذلك.

٦٩٧ يمكنكما الحصول على رؤى ثاقبة من خلال سؤال أحدهما الآخر أسئلة ملتوية:

١. إذا كنت تستطيع أن تكون شخصية هزلية، من تود أن تكون؟
٢. إذا كان اسمك سيظهر فى القاموس، كيف تود أن تعرف نفسك؟
٣. إذا كنت تستطيع أن تصنع المهنة المثالية لك، ماذا ستكون؟
٤. من هم أبطالك؟ (أدبياً وواقعياً).
٥. إذا كانت لديك ثلاث أمنيات، ماذا ستكون؟
٦. هل تستطيع أن تعيش لمدة عام فى خيمة مع شريك حياتك (دون أن تُجن)؟
٧. إذا كنت تستطيع أن تنجز عملاً مثيراً يمكن أن يضعك فى موسوعة جينيس للأرقام القياسية، ماذا سيكون هذا العمل؟
٨. هل تفضل أن تكون ذكياً، أم حسن المظهر؟

دس هدية صغيرة فى الجيب الداخلى من محفظتها.

٩. إذا كنت تستطيع أن تكون بطلاً خارقاً، فمن ستكون؟
١٠. إذا كنت تلعب دور ريك فى فيلم *Casablanca*، هل كنت ستترك إيلزا ترحل فى النهاية؟
١١. ما هو الجزء الوحيد فى جسدك الذى تريد أن تغيره؟

فكر بطريقة مختلفة

فكر" بطريقة مختلفة"– ولن تنفد منك الأفكار الرومانسية مطلقاً.

٦٩٨ قم بشىء مختلف تماماً عن شخصيتك.

- هل أنت متأخر دائماً؟ حافظ على مواعيدك.
- هل أنت غير مبدع؟ فكر فى شىء أصلى وغير متوقع.
- هل أنت كثير النسيان؟ تذكر عيد ميلادها كل يوم لمدة شهر!
- هل تشاهد التليفزيون كل ليلة؟ اخرجا للعشاء بدلاً من ذلك.
- هل أنتما غير بارعين فى الرقص؟ احضرا دروساً للرقص معاً!

٦٩٩ هل أنت مرتبط بالأعمال الروتينية؟ هل تتعاملان مع بعضكما بفتور مؤخراً؟ حاولا "إعادة صياغة حياتكما".

- ابدأ فى التفكير فيها كحبيبتك مرة أخرى.
- ابدئى فى معاملته كأفضل صديق لك – الأمر الذى كان عليه، فى أحد الأوقات. أتذكرين؟؟

٧٠٠ مثل تخيلات مختلفة للمقابلة فى أول مرة.

- تقابلا فى مقهى بعد العمل.
- تقابلا أثناء شراء البقالة.
- تقابلا فى الصف، وأنتما تنتظران فى البنك.
- تقابلا على الغداء فى العمل.

٧٠١ اقضيا "ليلة بأكملها" معاً: مارسا العلاقة الحميمة، شاهدا الفيديو، اخرجا للعشاء طوال الليل، اخرجا للتمشية على ضوء القمر، مارسا العلاقة الحميمة مجدداً، شاهدا أفلاماً قديمة فى التليفزيون، شغلا الإستيريو وارقصا فى الثالثة صباحاً. ثم ناما طوال النهار فى اليوم التالى لتتعافيا.

إدارة الحركات

٧٠٢ "طابق" ممارستك للعلاقة الحميمة مع موسيقاك المفضلة! قد يبدو هذا متكلفاً ومبدعاً، ولكن العديد من الأشخاص فى فصل الرومانسية أخبرونى بأنهم يفعلون ذلك فى أغلب الأحيان، على الرغم من أنهم لم يفكروا فى الأمر "كإدارة للرقص".

أنا لا أعنى أن تخطط لكل حركة، ولكن بالأحرى أن تطابق بعضاً من موسيقاك المفضلة مع المزاج والطريقة العامة لممارسة العلاقة الحميمة.

- علـى سبيل المثال، بعض الأشخاص يفضلون البدء ببطء وبرقـة، ويخططون للوصـول للذروة بخطى متسارعـة. يمكن أن تكـون موسيقاهـم الحركية كالتالى: ابدأ بالقليل من موسيقى جورج وينستون؛ ثم انتقـل لبعض من آل جارو؛ ثم أضف بعضاً من موسيقـى جلـين ميللر؛ واختتـم الأمر بـ ماينارد

> أسلوب إدارة الحركات هذا لا يتم تعليمه فى دروس آرثر موراى.

فيرجسون.

- آخرون يفضلون أن يبدأوا بسرعة وبشكل عاطفى، وينتقلون إلى نهاية رقيقة. يمكن أن تكون موسيقاهم الحركية كالتالى: ابدأ بالموسيقى التصويرية لفيلم *Nine ½ Weeks*؛ ثم انتقل للموسيقى التصويرية من فيلم *When Harry Met Sally*؛ وانته بالموسيقى التصويرية لفيلم *Out of Africa*.
- أحد الأزواج يفضلون سيمفونيات موتسارت: قالت جودى بى: "موسيقى بيتهوفن رائعة، ولكنها لا تتماشى مع ممارستنا للعلاقة الحميمة".

"موسيقى موتسارت رائعة - خاصة *The Jupiter Symphony* رقم ٤١، والتى تتكون من أربع حركات، والتى تلائم ممارستنا للعلاقة الحميمة.

١) "الحركة الأولى، *Allegro Vivace*، قوية وعاطفية، تجعلنا هذه نبدأ. ومدتها ١١:٥٠- جيدة للمداعبة النشيطة.

٢) "الحركة الثانية، *Andante Cantabile*، لإبطاء السرعة، والتى تسمح لنا بالحديث قليلاً وتجديد الألفة. مدتها حوالى ١٠:٥٣.

٣) "الحركة الثالثة: *Menuetto: Allegretto*، لتلتقط السرعة مجدداً، والتى تحركنا من الألفة الهادئة إلى عاطفة أكثر حدة. هذه الحركة سريعة، مدتها ٥:١٣.

٤) "الحركة الرابعة: *Molto Allegro*، تنطلق نحو خاتمة متأججة وعاطفية. مناسبة تماماً بـ ٨:٣٧".

- ما الموسيقى التى ستستخدمها لتدير حركات ممارستك للعلاقة الحميمة.

الإبداع

٧٠٣ احتفظ بمفكرة؛ فإنها ستفيدك بطرق عدة. لقد لاحظ العديد من المشاركين فى فصل الرومانسية أن الأفكار المبدعة تنبع فى أغلب الأحيان وهم يكتبون فى مفكراتهم.

٧٠٤ كان جورج محباً للكتب؛ فقد كان يهوى التجول فى المكتبات. وفى عيد ميلاده الثالث والأربعين حدث أنه كان يتجول بالقرب من المكتبة المحلية المفضلة له - وتوقف فجأة على الرصيف. فقد كانت نافذة العرض بالمكتبة تحمل مئات النسخ من كتاب عنوانه: *Happy Birthday, George* وعندما اقترب من الكتاب رأى أن مؤلفة الكتاب هى زوجته! هرع إلى المكتبة؛ حيث سلم له الموظف نسخة من الكتاب، وقد اكتشف جورج أن الكتاب كان كتاباً مختلفاً مع غلاف كتاب مصنوع حسب الطلب وموضوع فوقه.

للرجال: تعلم القليل من خفة اليد بدرجة كافية لتجعل خاتم خطبتها الألماسى "يظهر" فى الهواء.

وبعد أن هز رأسه فى دهشة بالغة، قلب جورج الكتاب وقرأ الغلاف الخلفى: "عيد ميلاد سعيد، يا زوجى الرائع! هذا الكتاب هو المفاجأة رقم ١. المفاجأة رقم ٢ شهادة للكتب بقيمة ١٠٠ دولار كهدية. المفاجأة رقم ٣ هى الانتظار بشغف للاستمتاع بالغداء معك على مقهى بوش. عيد ميلاد سعيد!".

٧٠٥ استخدم المعجم ليساعدك فى التعبير عن حبك- وليساعدك فى أن تزيد من خطابات الحب.

هل أنت- منجذب، مجنون، مهووس، مولع، متيم، مبهج- بحبك لشريك حياتك؟

- أخبر حبيبتك بأنك - تحبها، وتعشقها، وتحترمها، وترعاها، وتتمناها، وتريدها، وتحتاجها، وتبجلها، وتقدرها، وتقدسها، وتوقرها، وتعتز بها.
- صف كم أنت - مجنون/ مهووس/ مخبول/ مسحور/ منجذب/ مولع/ متحمس برفيقتك.
- أخبرى حبيبك بأنك - مفتونة/ مأسورة/ متيمة/ مولعة - به.

التجوال

٧٠٦

Cruisin
لـ "جوينيث بالترو
وهيوى لويس"

- Abercrombie & Kent Int'l, : 800_323_7308, www.abercrombiekent.com
- America Canadian Caribbean Line: www. accl_smallships.com, 800_556_7450
- Carnival Cruise Line: 800_227_6482, www.carnival.com
- Celebrity Cruises: 800_437_3111, www. celebritycruises.com
- Clipper Cruise Line: 800_456_8100, www. intrav.com
- Club Med Cruises: 800_258_2633, www.clubmed.com
- Costa Cruise Lines: 800_332_6782, www.costacruise.com
- Cunard Line: 800-7 - CUNARD, www.cunard.com
- Disney Cruise Line: 800_939_2784, www.disneycruise.com
- Holland America Line: 800_426_0327, www.hollandamerica.com
- Norwegian Cruise Line:800_327_7030, www.ncl.com
- Princess Cruise Line: 800-PRINCESS, www.princess.com
- Royal Caribbean Int'l: 800_327_6700, www.royalcaribbean.com
- Star Clippers: 800_442_0551 www.star_clippers.com
- Windjammer Barefoot Cruises: 800_327_2601, www.windjammer.com
- -Windstar Cruises: 800_258 - SAIL, www.win starcruises.com

هل شاهدت من
قبل غروب الشمس
فوق البحر الكاريبى
من سطح سفينة
رحلات؟

الحب

٧٠٧ مارسا العلاقة الحميمة بالحركة البطيئة.

I Found Lovin
لـ "أشانتى"

٧٠٨ أشياء لا يجب أن تقوم بها مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً أثناء ممارستك للعلاقة الحميمة

- لا تجب على الهاتف مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تنادها باسم حبيبة سابقة لك مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تنظر إلى ساعتك مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تقاطعا أنفسكما بسبب أنين حيوان أليف مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- شجع على تفتح العقل، ولكن لا تضغط بشدة مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تتركها وقتاً طويلاً مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تقل أى شىء سلبى عن جسد شريكتك مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تنتقد أسلوبها أو أسلوبه (ولكن ناقش الأمر فى وقت لاحق) مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تنتقد حبيبتك بأى شكل مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تفقد روح الفكاهة لديك مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تتحدث عن العمل أو الأطفال وأنت فى الفراش مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تزيف لذة الجماع مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.
- لا تترك باب غرفة النوم مفتوحاً إذا كان هناك أولاد بالمنزل مطلقاً، مطلقاً، مطلقاً.

٧٠٩ مارسا العلاقة الحميمة من خلال تنفيذ رغباتها بنسبة ١٠٠ بالمائة ـ وأجل رغباتك للغد.

رجاء؛ يا ساعى البريد

٧١٠ تستطيع أن تحصل على بطاقة عيد الحب مختومة بخاتم البريد من واحدة من تلك المدن أو البلاد الرومانسية:

- عيد الحب، تكساس ٧٩٨٥٤
- الحب، نيو مكسيكو ٨٨٢٥٦
- عيد الحب، نبراسكا ٦٩٢٠١
- حجاب الزفاف، أوريجون 97010
- أرض الحب، كولورادو 80537
- أرض الحب، أوهايو 45140

ضع فقط بطاقتك، معنونة ومدموغة؛ بداخل ظرف آخر مرسل إلى مدير مكتب بريد البلدة التى تختارها. أرفق ملاحظة طالباً أن يتم دمغ وإرسال بطاقة عيد الحب.

Please Mr. Postman
لفريق ذا مارفيلتس

٧١١ احمل طوابع فى محفظتك فى جميع الأوقات. (يفضل أن تكون طوابع حب عديدة).

٧١٢ القطعة التالية هى جزء من "رسالة" صنعتها إحدى المشاركات فى صف الرومانسية لزوجها. صممتها لتبدو مثل رسائل بابليشرز كليرينج هاوس. أمر ذكى، أليس كذلك؟

قد تكون فائزاً بالفعل!

لقد اختارتك مراهنات الحب لبابليشرز كليرينج هاوس أن تكون الفائز بـ ١٠٠٠٠٠٠ قبلة- مليون قبلة (وحضن!) لا تحتاج أن تشترى شيئاً! ولا أن تملأ كوبونات! ما الواجب عليك أن تفعله لتتأهل للحصول على مليون قبلة وحضن؟!- فقط احضر للمنزل حاملاً باقة من الورد يوم الجمعة. هذا ما فى الأمر!

ولكن - إذا كنت تريد أن تتأهل إلى جائزة كبرى

أشياء يمكنك وضعها داخل أظرف خطابات الحب: قصاصات ورقية. خصلة من شعرك، ريش. ملصقات، قطع أوراق قلبية الشكل.

إضافية وهى عبارة عن ١٠٠٠ ليلة عاطفية من ممارسة العلاقة الحميمة، سيكون عليك أن تحضر للمنزل وردة حمراء كل يوم طوال العام المقبل. سعر زهيد مقابل ١٠٠٠ ليلة عاطفية من ممارسة العلاقة الحميمة، أليس كذلك؟!!

هذا العرض ينتهى غداً- لذلك تحرك اليوم!

لقد وصلتك للتو رسالة*

٧١٣ من خلال أمريكا أونلاين... ابق على اتصال بحبيبتك من خلال الرسائل الإلكترونية. استخدم دائماً أحدث تكنولوجيا إلكترونية للاتصالات لتبدد الحواجز الصناعية بين "وقت العمل" و "الوقت الشخصى". الرسائل الإلكترونية رائعة لاستمرار المحادثة مع شريك حياتك طوال اليوم.

تعامل مع الرسالة الإلكترونية كطريقة إضافية للبقاء على اتصال. الرسائل الإلكترونية لا تحل محل خطابات الحب الحقيقية من خلال "البريد العادى".

٧١٤

- اكتب نقطتين، فترة افتتاح فاصلة (: وستحصل على وجه ضاحك عندما تنظر للصفحة من الجنب.
- اكتب فاصلة منقوطة، واصلة، فترة فاصلة افتتاحية ;-) غمزة!
- اكتب نقطتين، واصلة، فترة غلق فاصلة :-(- ليظهر فى النهاية وجه غاضب.

استخدم اسم تدليل محبوبتك ككلمة مرور لبريدك الإلكترونى.

تسمى هذه الأشكال تعبيرات الوجه أو "ابتسامات"، ويستخدمها المعتادون على المراسلات لتعزيز المضمون العاطفى لملاحظاتهم المرسلة.

*هذا الفصل مهدى إلى ميج رايان وتوم هانكس.

٧١٥ لقد أصبح من السهل واليسير أن ترسل الملفات الصوتية من خلال الرسائل الإلكترونية. باستخدام البرامج المناسبة ستصبح محبوبتك قادرة على سماع صوتك بالإضافة إلى قراءة كلماتك. تلك التقنية رائعة بصفة خاصة إذا كنت فى علاقة طويلة.

٧١٦ اصنع بطاقات التهنئة الإلكترونية الخاصة بك. تستطيع باستخدام برنامج باوربوينت أو أى برامج مماثلة أن تستخدم الصور الممسوحة ضوئياً فى ابتكار بطاقات إلكترونية مفعمة بالحياة، ومرحة ومسلية.

عقلية الشخص الرومانسى

عقلية الشخص الرومانسى:
مبدع
مراوغ
مرن
قوى الملاحظة
طفولى
مفكر
مرح
غريب
فضولى

٧١٧ يتمتع الرومانسيون بروح الدعابة. لا يوجد "رومانسى ثقيل الظل" على الرغم من أن قوام الرومانسية هو الحب الجاد، وطبيعتها هى الخلو من الهموم.

٧١٨ الرومانسيون "يعملون من أجل العلاقات".

أجل، العلاقات تتطلب العمل، ولكن ليس مثل "العمل" من التاسعة للخامسة، فالأمر

أقرب إلى كونه عملاً فنياً فى الرسم. الرسم يتطلب مهارة، ووقتاً، وجهداً، وتخطيطاً، وحرماناً، وبعض الجهد والتعب فى بعض الأحيان- ولكن الرسم يجلب متعة كبيرة إذا لم يره الفنان على أنه "عمل". العمل على علاقة حب يشبه ذلك.

٧١٩ الرومانسيون لا يعملون على ذلك فقط، "إنهم يمرحون به" أيضاً!

فكونك رومانسياً يعنى المزيد من المرح. (فى حالة إذا لم تكن تعتقد ذلك الآن). فكونك رومانسياً يؤثر فى إبداعك، والتعبير عن ذاتك، وروحك العاطفية. أتتذكر تعريفى السابق للرومانسية بأنها "لعبة للبالغين"؟

٧٢٠ الرومانسيون يعيشون اللحظة.

"انتهز الفرصة" - انتهز اليوم "! انتهز اللحظة. لا تدع عشر دقائق أخرى تمر دون أن تعبر عن حبك لشريكة حياتك.(أجل، أعنى ذلك حرفياً. إذا كنت تقرئين هذا وأنت فى المنزل، ضعى الكتاب جانباً، امشى ببطء نحوه أو نحوها، ولفى ذراعيك حول حبيبك. إذا كنت فى مكان ما بالخارج، اتصلى به فى الهاتف. قومى بذلك. انتهزى الفرصة).

التفكير مثل الرومانسيين

٧٢١ الرومانسيون جاذبون للأفكار الرومانسية.

الرومانسيون يجدون الأفكار الرومانسية فى كل مكان.

- الرومانسيون يتابعون الحفلات الموسيقية والعروض المسرحية المخطط لها أن تقام فى منطقتهم.
- الرومانسيون يقرأون الصحف ليس فقط من أجل الأخبار، ولكن من أجل الفرص الرومانسية أيضاً.
- الرومانسيون يلاحظون المقالات والإعلانات فى الصحف والمجلات.

- الرومانسيون يدخرون المقالات المتنوعة كمراجع مستقبلية.
- الرومانسيون يلاحظون الهدايا الفريدة عندما يتسوقون من أجل أشياء أخرى.

فكرة استُلهمت أثناء تناول البسكويت المصنوع على شكل الأحرف الأبجدية: دون ثلاث هدايا أو مفاهيم رومانسية ممكنة لكل حرف من حروف الهجاء. استخدم تلك القائمة للحصول على أفكار رومانسية.

٧٢٢ الرومانسيون قابلون للتكيف.

- ماذا تفعل إذا خططت لنزهة رومانسية، وهطل المطر؟ أحد الأزواج يقيمون نزهتهم فى الفراش! هناك زوجان آخران يمسكان بشمسيتين ويتوجهان للمتنزه على أية حال!
- إذا ظهرت شريكة حياتك فى مكتبك ترتدى معطفاً واقياً من المطر ولا شىء آخر – ماذا ستفعل؟
- هل ستكون مرتاحاً إذا قضيت فترة ما بعد الظهيرة مع محبوبتك ولم تذهب للعمل؟

٧٢٣ سيحول استخدام مفهوم "التفكير الثنائى" أى شخص تلقائياً ليصبح رومانسياً. التفكير الثنائى هو عبارة عن أسلوب تفكر فيه عن نفسك كفرد من زوج أولاً، وثانياً كفرد مستقل. (يضع البشر، وثقافتنا بوجه عام، المزيد من التشديد على بناء العلاقة وصنع الارتباط).

ملاحظة: أنا لا أقترح أن تضحى بنفسك فى سبيل العلاقة.

يمتلك الرومانسيون جزءاً من عقلهم مخصصاً لمهمة إدراك الفرص الرومانسية عندما تظهر أمامهم، بينما [illegible] الأشخاص الآخرون.

الحب هو...

٧٢٤ الحب هو...القضاء على كل الأمور المزعجة وبذلك تستطيعان أن تكونا بمفردكما معاً. افصل الهاتف، افصل التليفزيون؛ أرسل الأطفال للجيران؛ افصل جرس الباب.

I Want to Know What Love Is
لفريق "فورينر"
Love Is
لـ "فينيسيا ويليامز وبرايان ماكنايت"
Love Is Powerful
لـ "سيل"
Love Is a Many Splendored Thing
لفريق "فور أسيس"

٧٢٥

- الحب هو...تأطير بطاقة تهنئة مفضلة قدمتها لك.
- الحب هو...القراءة بصوت عالٍ لأحدكما الآخر قبل النوم.
- الحب هو...امتلاك قصيدة شعرية تسلم إلى طاولتكما فى المطعم.
- الحب هو...إرسال بطاقة بريدية كل يوم تكون فيه بعيداً عنها.
- الحب هو...الإيمان ببعضكما.

الحب هو....
إيقاظها برقة
بالمداعبات
الرقيقة والقبلات.

٧٢٦

- الرومانسية هى التعبير عن الحب.
- الرومانسية هى وضع الكريمة على كعكة علاقتكما.
- الرومانسية دائماً تتعلق بالحب، ولكن فى بعض الأحيان تتعلق بالجنس.
- الرومانسية هى حالة عقلية.
- الرومانسية أيضاً حالة جسدية.
- الرومانسية هى ما تقوم به.(الحب هو ما تشعر به).
- الرومانسية هى لغة الحب.

"الحب هو..."

٧٢٧

"الحب هو ملاذ صغير للهروب من العالم".

– بيرتراند راسل

"الحب هو أجمل زهرة تتفتح فى الجنة".

– مؤلف مجهول

"الحب هو الزهرة وأنتما بذورها الوحيدة".

– أماندا ماكبروم

"الحب وعد، الحب تذكار، بمجرد أن يُمنح لا يُنسى أبداً، لا تجعله يختفى مطلقاً".

– جون لينون

"الحب مُحسن رائع"

– لويزا ماى ألكوت

"الحب هو، فوق كل شىء، هدية النفس".

– جان أنويل أردلى

"الحب هو أن تكونا أحمقين معاً".

– بول فاليرى

"الحب هدف أكثر من كونه امتلاكاً؛ الكل يريده، الكل يسعى إليه، ولكن القليل هم من يحققونه. أولئك الذين يعتزون به، يضيعون فيه، ومن بين كل شىء، لا ينسونه ...

الحب هو مجرد مفهوم فارغ ما لم تضف الحيوية عليه من خلال العمل.

"الحب أعمى".

جيوفرى تشوسر

• • •

"الحب أعمى. ولهذا يتقدم دائماً بحاسة اللمس".

مثل فرنسى

مطلقاً".

– كورتيس جوداليت

"الحب سلسلة من الحب مثل الطبيعة سلسلة من الحياة".

– ترومان كابوتى

"الحب صبور وعطوف؛ وليس غيوراً أو متبجحاً".

– قول دينى

"الحب هو انتصار الخيال على العقل".

– إتش. إل. مينكين

"الحب هو الإجابة الوحيدة العاقلة والشافية لمشكلة الوجود الإنسانى".

– إريك فروم

"الحب هو شىء داخلى؛ قد يتغير الشكل، ولكن ليس الجوهر".

– فينسينت فان جوخ

"الحب هو النهاية الحتمية لتاريخ العالم، بل كل الكون".

– نوفاليس

الحب صبور. الحب عطوف.
ليس حسدا.
ليس تبجحا.
ليس تفاخرا.
ليس بذيئا. ليس أنانية. ليس
من السهل إغضابه. لا يحتفظ
بسجل للأخطاء.
الحب لا يسر بالشر ولكنه يفرح
بالحقيقة [illegible]
دائما يثق. دائما يأمل. دائما
يثابر.
[illegible]

الطريق إلى قلب الرجل*

٧٢٨ عندما تكون فى حالة من الشك اشتر لها الشيكولاتة. عندما تكونين فى حالة من الشك اطلبى له البيتزا.

٧٢٩ يمكنك أن تتبل أى وجبة فى المنزل ـ بدءاً من روائع الأطعمة حتى عشاء التلفاز ـ بإضافة ضوء الشموع والموسيقى الهادئة. لا تنتظر حتى "مناسبة خاصة" أو نهاية الأسبوع لتقدم الرومانسية.

٧٣٠ اجعل طاهى البيتزا يعد البابارونى على شكل قلب.

أو ـ اجعل البيتزا بأكملها على شكل قلب.
أو ـ قطِّع كلاً من قطع البابارونى إلى شكل قلب صغير.
أو ـ استخدم عيش الغراب لتكتب الحروف الأولى من اسميكما.

٧٣١ إذا كانت محبوبتك من محبى الشاى، احصل لها على اشتراك فى صحيفة *Upton Tea Quarterly*. تتضمن قوائم ومعلومات حول المئات من أفخر أنواع الشاى. اكتب إلى Upton Tea Imports، ٣٤ أ هايدن رو ستريت، هوبكينتون، ماساشوستيس 01748. اتصل بـ 8327-234-800 أو قم بزيارة www.uptontea.com.

٧٣٢ ما هى الوجبة المفضلة لديها فى كل الأوقات؟ تعلم أن تصنعها! احصل على المساعدة من الأصدقاء، أو الجيران، أو الأقارب ـ مهما تطلب الأمر.

* الطريق إلى قلب المرأة أيضاً.

٧٣٣ نظم "موعداً بالمنزل": يتضمن العشاء والرقص. الثوب الرسمى مطلوب.

وصفات للرومانسية

٧٣٤ انشرى الكريمة المخفوقة أو شراب الشيكولاتة على أجزاء معينة من الجسم وادعى حبيبك ليتذوق الحلوى.

اصنع "نادى مشروبات الشهر" المخصص لها.

٧٣٥ الطريق إلى معدته يتطلب غالباً الاتجاه إلى مطعمه المفضل. هل تعرفين مطعمه المفضل فى جميع الأوقات؛ العشاء المفضل؛ المطعم المفضل؛ الطعام السريع المفضل؛ المطعم الفاخر المفضل؛ مطعم البيتزا المفضل؟

٧٣٦ ابدآ فى سلسة من "اكتشافات المطاعم": اذهبا كل أسبوع لمطعم مختلف فى محيط دائرة نصف قطرها ١٠٠ ميل من منزلكما. اختارا "فكرة" مطعم تروق لكليكما.

- قد تختاران نوعاً من الطعام: فرنسى، تايلندى، مكسيكى، إيطالى، صينى، إلخ.
- قد تختاران نوعاً من المطاعم: مطاعم العشاء، المقاهى الصغيرة الرائعة، المقاهى العادية، مطاعم البيتزا، إلخ.

(ليس) للمتزوجين حديثاً فقط!
The Newlywed Cookbook
لـ روبين فيتيتا-ميللر

٧٣٧

- احضرا صف تذوق المشروبات معاً.
- احضرا اختبارات المشروبات فى المتاجر المحلية.
- أقيما حفلات لتذوق المشروبات لأصدقائكما.
- احصلا على اشتراك فى إحدى المجلات المتخصصة فى الأطعمة والمشروبات.

العقاقير الجنسية

(Youre My)
Aphrodisiac.
لـ دينيس إدواردز

٧٣٨ أنت تعلمين، بالطبع، أن حبات إم آند إم الخضراء مثيرات جنسية، أليس كذلك؟ ومع ذلك كبداية...

- افتحى حقيبة من حبات الإم آند إم سعة واحد رطل بعناية وأفرغيها. أعيدى ملأها مجدداً بحبات الإم آند إم الخضراء. أغلقيها لتبدو جديدة.
- قدمى له صندوقا على شكل قلب ملئ بحبات الإم آند إم الخضراء.
- املئى حقيبة حلوى الشيريوس الخاصة به بحبات الإم آند إم الخضراء.

٧٣٩ أحد الأشخاص فى كل فصل من فصول الرومانسية يسأل: "ماذا عن العقاقير الجنسية؟"!

ظهرت ادعاءات عجيبة حول مجموعة كبيرة من الأطعمة، بدءاً من المحار والشيكولاتة وصولاً إلى الريحان وحبات الإم آند إم الخضراء. بصفة شخصية، أعتقد أن الحالة المزاجية والبيئة المحيطة بتقديم الطعام هى التى تحدد النهاية الغرامية المحتملة لهذه الليلة.

ولكن بكل الطرق، جرب بعض الوصفات المثيرة. (لا يمكن أن تضر- قد تساعد).

وبغض النظر عما إذا كانت هناك أطعمة يمكن أن تجعل الشخص بطريقة كيميائية مستمتعاً بممارسة العلاقة الحميمة، يمكنك أن تستخدم تحديداً أطعمة ذات تأثير نفسى على مزاج الشخص لممارسة العلاقة الحميمة! دائما ما يوجد "التأثير الوهمى" المثبت عملياً والذى يشير إلى أن مجرد الإيمان بقوة العمل يمكن أن يؤدى إلى الإيمان بالتأثير. هذا يثبت عملياً أن أى طعام من المحتمل أن يكون مثيراً جنسياً.

• **٧٤٠** إذا كنت تود أن تعد بعض الوجبات الحقيقية الرائعة ذات التأثير الجنسى المحتمل، يجب أن تحصل على كتاب *The New InterCourses: An Aphrodisiac Cookbook* لـ مارثا هوبكينز وراندال لوكريدج. إنه أكثر الكتب المدهشة، الرائعة، المثيرة جنسياً التى يمكن أن تراها! الصور وحدها ستلهمك ببعض الأفكار المثيرة التى لم تطرأ لك على بالٍ مطلقاً. أنا أضمنه! قم بزيارة موقع www.intercourses.com

ذات مرة قال هنرى كسينجر: "القوة هى المثير الجنسى المطلق". هل هذا يعنى أن قادة العالم يعيشون حياة مثيرة؟ مطلقاً! نحن جميعاً نمتلك قوة هائلة كامنة فى قوتنا الشخصية، قوة المتعة، قوة الرومانسية، قوة الخيال وقوة الحب.

(المزيد) من وصفات الرومانسية

٧٤١ النزهات. (لقد تحققت من الأمر ولم أجد مكانًا مكتوباً فيه أنك لا تستطيع أن تقوم بنزهات فى المنزل، فى العراء، أمام المدفأة، فى مكتبك، على سطح مبنى شقتك، أو فى منتصف الليل).

Blockbuster Recommends

الفيلم الكلاسيكى.

توم جونز.

(شاهده من أجل مشهد الحانة. واو!)

٧٤٢ اخبزى رقاقة كعكة شوكولاتة ضخمة له. (وأنا أقصد ضخمة ــ قطرها قدمان على الأقل).

٧٤٣ إذا كنت بصفة خاصة ضعيفة فى أعمال المطبخ، فلديك فرصة رائعة لتفاجئى زوجك. اطهى وجبة رائعة! أرسلى زوجك فى مهمة للخارج طيلة النهار. استعينى بصديقة تجيد الطهى لتساعدك. أعدى الطبق المفضل لحبيبك، واستمتعا بوجبة شهية!

744 اصنعى مشروبك المخلوط خصيصاً وسميه باسم شريكك. ("بيتر كولادا"، "كاثرين كولر").

لمعلوماتك ـ أكثر المشروبات غير الكحولية شهرة فى البرازيل هو جوارانا، وهو أيضاً مثير جنسى مميز ومشهور.

٧٤٥

- افتح علبة شاى بعناية. أزل كيس الشاى وضع بدلاً منه رسالة حب صغيرة. أغلق العلبة لتجعلها تبدو وكأنها لم تمس.
- اصنع "بطاقات مقتبسة عن الحب" وأرفقها بنهاية الخيط فى كل كيس شاى.

الرومانسية الكلاسيكية

٧٤٦ ما الذى يمكن أن يكون كلاسيكياً أكثر من قلادة ذهبية فاخرة وصورتك بداخلها؟ (ربما تكون صورة لكليكما).

٧٤٧ أعد إحياء الفروسية. النساء يحببن النبلاء الحقيقيين.

- افتح لها باب سيارتها. احمل لها كرسى العشاء. ساعدها فى خلع معطفها.
- النساء الأكبر سناً يحببن إحياء الآداب.
- بعض النساء الشابات يحتجن أن يتم تشجيعهن على رؤية تلك الإشارات كعلامات احترام وتعلق، وليست كرسائل بأن الرجال يشعرون أن النساء أدنى منزلة وعاجزات.

"لا يجب أن نفكر بطريقة متشابهة لنحب بطريقة متشابهة".
ـ فرانسيس ديفيد

٧٤٨ اخرجا للرقص! تعد قاعات الرقص أماكن ممتعة أكثر من أى شىء آخر منذ الحرب العالمية الثانية. مرة أخرى يتم الاستماع إلى صوت جلين ميللر، بينى جودمان، ذا بيج باند فى قاعات الرقص، والنوادى، والطوابق الأرضية لدور العبادة فى جميع أنحاء الأرض. اشتركا فى دروس الرقص؛ قد يكون أفضل قرار رومانسى تقوم به هذا العقد.

استوديوهات آرثر موراى للرقص:
305-445-9645
www.arthurmurray.com

٧٤٩ اذهبا فى نزهة بعربة تجرها الخيول فى جميع أنحاء المدينة أو البلدة.

الرومانسية الكلاسيكية

٧٥٠ جمعت لجنة الخبراء قائمتها الرسمية لأكثر أنغام الأوبرا رومانسية:

- *Deh Vieni, Non Tardar* من أوبرا *The Marriage of Figaro*
- *Che Gelida Manina* من أوبرا *La Boh'eme*
- Parigi, O Cara من أوبرا La *Traviata*
- Recondita Armonia من أوبرا *Tosca*
- Bimba, Bimba, Non Piangere من أوبرا *Madama Butterfly*
- The Flower Song من أوبرا كارمن
- Si, mi chiamano, Mimi من أوبرا *la Boheme*
- Celeste Aida من أوبرا عايدة
- Amor Ti Vieta من أوبرا *Fedora*
- Mon Coeur S'ouvre a Ta Voix من أوبرا شمشون ودليلة
- Quando, Rapito In Estasi من أوبرا *Lucia di Lammermoor*

هل يحب شريك حياتك القوة والعاطفة عند بيتهوفن؟ أم الجمال والسمو لدى موتسارت؟ أم العمق والكياسة عند باخ؟

٧٥١ أكثر مقطوعات البيانو رومانسية: (اعتمد على كلمتى فى ذلك):

- مقطوعة موتسارت رقم. ٢١ المعزوفة على البيانو.
- مقطوعة بيتهوفن رقم ٢ المعزوفة على البيانو.
- مقطوعة شومان فى A Minor للبيانو والأوركسترا.
- مقطوعة جريج فى A Minor للبيانو والأوركسترا.

"أخبرنى بمن يحترمك ويحبك، وسأخبرك من أنت".

تشارلز أوجستين سانت بيف

٧٥٢ كن مستعداً بمكتبة موسيقية رومانسية، فالرومانسيون الحقيقيون يمتلكون كل شىء بدءاً من بيتهوفن حتى فريق البيتلز، من موتسارت حتى ميت لوف؛ من موسيقى الجاز وحتى الروك والموسيقى الريفية والآر آند بى وصولاً إلى الموسيقى الشعبية وموسيقى الأكوزيتيك حتى أنغام العروض المسرحية.

كلاسيكى

٧٥٣ غن لها. غن أغنية الحب المفضلة لديها، أو "أغنيتك" لها. ليس من الضرورى أن يكون لك صوت رائع؛ فصدقك سيكون أكثر عزوبة من نقص نغماتك المثالية.

- غن مصاحباً لأسطوانة لفريق البيتلز أو سيلين ديون.
- استعن بصديق جيد ليصاحبك فى العزف على الجيتار.
- إذا كان الغناء يحرجك، استعن بمغنى محلى/ عازف جيتار ليغنى لها من أجلك.

أحد أفضل مشاهد الأفلام رومانسية على مر العصور: *In Say Anything*. حيث كان لويد يقف خارج نافذة دايان، ويحمل ستيريو يعزف أغنيتهما. أعد تمثيل هذا المشهد لمحبوبتك!

٧٥٤ الكلاسيكية الحقيقية هى جولة بالقارب عصر يوم الأحد فى بركة، أو بحيرة، أو نهر هادئ وجميل.

- سيناريو رقم ١: "فقط قم بها"- ارتد بنطالك الجينز وتى شيرت، التقط زجاجة من مشروب الشعير وبعض الجبن، واقفز فى قارب تجديف قديم وتقدم!

- السيناريو رقم ٢: "أجمل إجازة"- ارتد أفضل ملابسك، احزم سلة التنزه، استأجر قارباً لطيفاً، واستمتع!
- السيناريو رقم ٣: "أمسية أنيقة"- ارتد أفضل الملابس الكلاسيكية الأنيقة لديك، واشتر لشريكة حياتك بعض الملابس الكلاسيكية الأنيقة واستمتعا بسهرة كلاسيكية رائعة.

٧٥٥ اكتب خطاب حب كلاسيكياً، ورومانسياً، وعاطفياً، مكتوباً باليد، وصادقاً. معظم البالغين لم يكتبوا خطابات حب منذ المدرسة الثانوية. (لم لا؟؟ هل فقدنا روح الشباب، أم أننا أصبحنا كسولين فقط؟) لا أعذار! اجلس لمدة عشرين، ربما ثلاثين دقيقة، وضع مشاعرك على ورقة ببساطة. لا تحاول أن تكون بليغاً أو "شاعراً". عبر عن نفسك فقط. الجهد والنية أكثر أهمية من الكلمات الدقيقة التى تستخدمها.

> كتب أحد الشباب فى فصل الرومانسية لزوجته قائلاً: "حبيبتي، أحبك مثلما أحب كرة القدم!" (فصرخت من فرط الارتياح والسعادة).

أفكار أنيقة

٧٥٦ ارتديا ملابسكما من أجل العشاء فى المنزل: ارتد بذلة، وارتدى فستان سهرة.

٧٥٧ استعن بعازف بيانو ليعزف أثناء العشاء فى المنزل.

٧٥٨ اقتن أى شىء من مجوهرات تيفانى.

> ادخر صندوق مجوهرات "فيروز تيفانى" المتميز؛ فهذا مضمون ليجعل قلب محبوبتك ينبض، بغض النظر عما بداخله!

٧٥٩ قم بنزهة مترفة فى متنزه محلى أو حديقة عامة.

٧٦٠ تعلم حسن الخط حتى تستطيع أن تبتكر خطابات حب رائعة له أو لها.

لمعلوماتك-
Shakespeare-in-the-Park
in New York City's Central
.Park
اتصل بـ 212-260-2400
www.publictheater.org

٧٦١ احصل على زوج من كئوس الشراب البلورية، واستخدمهما دائماً!

٧٦٢ استأجر سيارة ليموزين للخروج فى نزهة ليلية رائعة.

٧٦٣ احصل على عشاء معد لاثنين فى المنزل على يد أفضل طاه بالمدينة.

صور هذا

٧٦٤ قم بتكبير صورة خاصة لتصبح بحجم الملصق. من الممكن أن تختار صورة زفاف، أو صورة مضحكة لكليكما.

٧٦٥

• أنت، بالطبع، تحمل صورة لها فى محفظتك، أليس كذلك؟

•ولديك صورة لها مقاسها ٨ X ١٠ على مكتبك فى العمل، أليس كذلك؟

"الحب هو المفتاح الذى يفتح جميع الأبواب التى يستحيل فتحها".
فيكايو أوستيلو

٧٦٦ الصق صورًا مضحكة لكليكما على باب الثلاجة، ثم أضف بعض التعليقات المضحكة.

اصنع ملصقاً من الورق المقوى به صورة مقاس حجمك الطبيعى: وامنحها هدية إلى شريكة حياتك"!

٧٦٧ حوِّل درج الصور المتنوعة والأفلام لديك إلى "ألبوم الصور والفيديو". اجمع صورك المفضلة، اختر بعض الموسيقى المفضلة، واطلب من أحد استوديوهات الإنتاج المحلية أن يحولها إلى صيغة دى فى دى كتذكار.

٧٦٨ جد كتاب الصور السنوية القديم من المدرسة الثانوية. أضف تعليقات مضحكة، وأرسلها لها. (إذا كانت صورك سيئة مثل صورى، قد يكون ذلك أفضل شىء مضحك تقدمه لها!).

٧٦٩ ماذا عن صورة أصلية موقعة من البطل المفضل لمحبوبتك، نجم الأفلام المفضل، نجوم الرياضة، أو المشاهير؟

صورة مثالية

٧٧٠ احصلى على صورة لوجهه مرسومة من صورة فوتوغرافية.

٧٧١ سجل. ذكرياتك وأوقاتك الطيبة...أو، كما يقولون فى كوداك: "من أجمل الأوقات فى حياتكما"- سواء كنت تستخدم كاميرا رقمية متطورة أو كاميرا تستخدم لمرة واحدة، فإنها ستضيف المتعة لنزهاتكما، وتزودكما بسجل قصاصات ملئ بالذكريات الطيبة.

٧٧٢ بالطبع، لديك صورة لزوجتك على مكتبك، أليس كذلك؟

• إذا لم تكن كذلك، إليك ما أريدك أن تفعله: احصل على صورة لطيفة مقاس ٨ X ١٠، أطرها، لفها بطريقة جذابة، وقدمها لنفسك. افتحها على الإفطار مع زوجتك، ثم خذ هديتك معك للعمل. ستترك لها ذكرى رائعة.

•ملاحظة: ضع الصورة فى الجزء الأوسط من مقدمة مكتبك، ولا تضعها فى أحد الجانبين. ستساعدك ابتسامة وجهها فى ترتيب أولوياتك عندما تبدأ فى الشعور بالتوتر بسبب أى مشكلة خطيرة فى العمل.

"تعرف أنك تحب عندما ترى العالم فى عينيها، وعندما ترى عينيها فى كل مكان فى العالم".

ديفيد ليفيسك

٧٧٣ اقضيا وقت الظهيرة معاً والتقطا الصور الفورية لبعضكما بكاميرا رقمية، فلقد قام زوجان بتسجيل تجربتهما فى مواعيد العشاء. وقضى آخران وقت العصر فى السرير. بينما ركز زوجان على الصور القريبة، وآخران ركزا على الأوضاع الفنية.

استعن بمصور محترف ليلتقط صورة شخصية لكما.

قوة الزهور

Bed of Roses
لـ بون جوفى
Passion Flower
لـ ديوك إلينجتون
Wildflower
لـ شيريل كرو

٧٧٤

- فى يوم الاثنين ضع وردة حمراء واحدة على طاولة المطبخ؛ بلا أية ملاحظة أو تفسير.
- فى يوم الثلاثاء ضع زهرة سوسن على طاولة القهوة.
- فى يوم الأربعاء ضع زهرة أقحوان على حوض الحمام.
- فى يوم الخميس ضع زهرة إبرة الراعى على وسادتها أو وسادته.
- فى يوم الجمعة ضع زهرة "لا تنسنى" فى صندوق البريد.
- فى يوم السبت ضع زهرة عباد شمس على طاولة المطبخ.
- فى يوم الأحد قدم لزوجتك باقة ضخمة تضم جميع أنواع الزهور التى قدمتها لها طوال الأسبوع.

٧٧٥ أظهرت دراستى التى دامت عشرين عاماً أن ٩٩,٩٩٩٨ بالمائة من النساء يحببن الزهور. بصفة أساسية، لا يمكنك أن تخطئ مع الزهور. البقية التى تمثل ٠,٠٠٠٢ من النساء يعتقدن: "أنه من التبذير أن تشترى الزهور التى ستذبل ببساطة بعد أيام قليلة". ليس حقيقاً أنهن لا يحببن الزهور؛ ولكن لأنهن لا يحببن أن يكن مبذرات. نصيحة: اجعل تلك الفتيات تزرع النباتات بدلاً من أن تقطف الزهور.

"الحب هو تلك الحقيقة التى لا تهرم".
إلبين بانو

٧٧٦ تعرف على بائع الزهور المحلى. كن "زبوناً دائماً"- ستحصل على خدمة أفضل وزهور نضرة.

٧٧٧ استخدم زهرة "كإشارة خاصة". أخبرنا زوجان فى فصل الرومانسية بأنهما استخدما إشارة وضع "الزهرة على الوسادة" لسنوات كإشارة إلى أنهما يرغبان فى ممارسة العلاقة الحميمة. يبدو هذا جيداً بالنسبة لى.

المزيد من القوة!*

*شكراً لـ تيم آلين وبرنامج Tool Time!

٧٧٨ انظروا، أيها الشباب، ليس الأمر جراحة بالمخ! هل تريد المزيد من العلاقة الحميمة؟ إذن فلتكن أكثر رومانسية. الأمر بهذه البساطة.

٧٧٩ إذا كنت تريد أن ترتدى محبوبتك الملابس الداخلية فى أغلب الأوقات، لماذا تعتقد أن لديك الحق فى أن تتسكع مرتدياً شورتك المهلهل أو سروالك الداخلى القذر؟ ألح لها! احصل على رداء حمام لطيف، أو بيجاما من الحرير، أو سترة نوم، أو كيمونو يابانى.

راجع مجلة *Redbook* الشهرية للطرق الجديدة والمثيرة لإنعاش حياتك الجنسية!

٧٨٠ استمع لها! لا تعالج المشاكل، لا تمنحها نصيحة، لا توافقها أو تعارضها. استمع فقط. أيدها. احترمها.

فى أغلب الأحيان، عندما يعتقد الرجال أن النساء يبحثن عن الإجابات، فإنهن يبحثن ببساطة عن التعاطف والإنصات.

٧٨١ احصل على نسخة من مجلة كوزموبوليتان أو جلامور أو ميس أو ردبوك أو شيب أو سيلف أو فوج أو لاديز هوم جورنال. (كيف تتوقع أن تعرف ما تفكر فيه النساء وما تتحدث عنه إذا لم تنظر فى المجلات الخاصة بهن من حين لآخر؟).

جريج وكارين

٧٨٢ معظم الناس يحتفلون "بالأعياد السنوية". أما أنا وكارين فنحتفل "بأعياد يوم الخميس": نحتفل بيوم أول موعد لنا كل أسبوع. يزودنا ذلك بالتذكر الدائم بأيامنا الرومانسية الأولى، ويعطينا سبباً وجيهاً للاحتفال!

موعدنا الأول لم يبدأ حتى "كموعد"- كان مقابلة عمل عادية (مؤلف ذائع الصيت يود أن يتبادل الأسرار مع محاورة فكاهية موهوبة) فى المقهى المفضل لى، باسيفيك بين، فى باسيفيك بيتش، كاليفورنيا. تقابلنا فى ١١,٣٠ صباحاً. عندما نظرنا فى الساعة مجدداً اكتشفنا مرور اثنتى عشرة ساعة! من الواضح أننا كنا متوافقين مع بعضنا البعض. البقية، كما يقولون، تاريخ.

وهكذا.... أعلنا أن يكون يوم الخميس "يومنا"، ونحتفل به بطريقة مختلفة كل أسبوع. إذا كنا فى المدينة، نتوجه إلى باسيفيك بين، ندردش أثناء تناول القهوة، ثم نتمشى ونتحدث على الشاطئ. (ملاحظة: وضعنا طبقاً نحاسياً على "طاولتنا") إذا لم نكن معاً، فإننا على الأقل نتمنى لبعضنا عيداً سعيداً.

٧٨٣ فى العام الماضى استبدلت جوارب كارين الخاصة بعيد رأس السنة والمصنوعة من حرير غير طبيعى بجوارب حقيقية من الحرير الطبيعى. (هو- هو- هو!!).

٧٨٤ لقد ابتكرت جدولاً زمنياً حياتياً للاحتفال بعيد ميلاد كارين العام الماضى. رسمت على ورقة ملصق خطاً زمنياً يمثل حياتها من ميلادها حتى الوقت الحالى. وعلى طول الخط الزمنى توجد الأحداث المهمة فى حياتها: المهمة، الصعبة، المضحكة والجادة. (تقابلت مع والديها وأصدقائها لمعرفة الأشياء التى لا أعرفها). أظهرت الخطوط الزمنية المتوازية القليل من الأحداث من حياتى، وبعض الأحداث العالمية، لوضع حياتها على الرسم المنظورى. أصبح ذلك إرثاً فورياً.

- ربما أقوم بتحديثه كل عشرة أعوام من زواجنا. سيكون هذا تقليداً رائعاً، ألا تعتقد ذلك؟
- وربما سأحصل عليه بأكمله مكتوباً بخط اليد فى الذكرى الخمسين لزواجنا. (ولكن هل سأظل قادراً على انتظار تلك المدة؟؟).

القلب والروح

٧٨٥ قم بشىء مختلف، روحانى، ومجدد للشباب فى عطلتك القادمة. اقض أسبوعاً فى رياضة روحية فى منتجع هادئ.

- يقدم مركز جرين جالش فارم زين سنتر، موير بيتش، كاليفورنيا، حلقات دراسة وفترات من التأمل فى البيئة اليابانية المحيطة فى الساحل الباسيفيكى الرائع. اتصل بـ 3134 ـ 383ـ415 أو زر www.sfzc.org

Heart and Soul لـ "جان ودين"
Heart and Soul لـ "هيوى لويس وفريق ذا نيوز"
Heart and Soul لـ "جونى مادوكس"
Heart and Soul لفريق "ذا كليفتونز"

- مركز ماونتن ريتريت، هايلاندز، نورث كارولينا. على قمة جبل ساحرة ارتفاعها ٤٢٠٠ قدم تطل على جبال بلو ريدج، تستطيع أنت ومحبوبتك أن تجرب الرياضات الروحية والحلقات التأملية التى تقيمها جمعية يونيتاريان يونيفرساليست. اتصل بـ ٨٢٨_٥٢٦_٥٨٣٨ أو زر www.mountaincenterers.org
- مركز مارى جوزيف الروحانى، بيديفورد، ماين. يدعو أتباع جميع العقائد الدينية إلى الانضمام إلى الصلوات اليومية وتجربة البيئة الهادئة على الشاطئ الأطلنطى الجميل. اتصل بـ 207_284_5671 أو زر www.mariejosephspiritual.org

٧٨٦ اقرأ فقرة روحانية كل صباح ومساء. بعض الاقتراحات للقراءات الروحانية:

- النبى: لخليل جبران.
- الكتب السماوية
- *A Course In Miracles*، مؤسسة إنر بيس
- *Morning Notes*: لهوج براثر

القمر والنجوم

٧٨٧ الدبابيس الفلكية الماسية! صنع مصمم المجوهرات إيه. جي. إيه كوريا مجموعة رائعة من دبابيس مجموعات النجوم. معتمدة على مخططات النجوم، ليست الدبابيس رائعة فحسب، ولكنها دقيقة: كل ألمـ النجمة المتماثلة معها. جميع علامات دائرة الأبراج متوفرة، بالإضافة إلى مجموعات النجوم الأخرى. تتنوع الأسعار تبعاً لعدد النجوم فى كل مجموعة وعلى حجمها. تتراوح الأسعار من حوالى ١٧٠٠ دولار أمريكى إلى٥٦٠٠ دولار أمريكى. اكتب إلى صندوق بريد ١، إيدجكومب، ماين 04556، اتصل بـ 800_341-0788، أو زر www. agacorrea.com

خاصة لمحبى الألماس، ومحبى الخيال العلمى، والمهووسين بالتنجيم!

٧٨٨ ملهمة بأغنية الحب الرومانسية Fly Me to the Moon، خططت إحدى السيدات لتأخذ زوجها إلى القمر. بالمعنى الحرفى، تخيلت أن الرحلات التجارية المنتظمة ينبغى أن تبدأ بحلول عام ٢٠٢٥، ولأنها كانت تتوقع أن تكون التذكرة غالية الثمن، وضعت ٥٠٠٠ دولار أمريكى كرأس مال سنوى فى ١٩٩٠. وإليك أسبابها: "لقد تخلينا عن إجازة سنوية لعام لتوفير هذا المال. ليس صفقة كبيرة، وأتخيل أن ٥٠٠٠ دولار أمريكى مع عائد متواضع ٧ بالمائة ستدر علينا ٥٣٣٨٢ دولاراً أمريكياً فى ٢٠٢٥".

متى كانت آخر مرة قمت فيها بالتمشية الهادئة، الرومانسية على ضوء القمر؟

٧٨٩ ربما لن تكون قادراً على أن تقدم لها القمر والنجوم، ولكنك تستطيع أن تسمى نجمة باسمها! سيزودك مكتب التسجيل الدولى للنجوم بشهادة رائعة توضح تنسيقات النجوم وأسماءها الجديدة، بالإضافة إلى خرائط النجوم والمعلومات الفلكية. على الرغم من أن نجمتك لن يعترف بها رسمياً من وكالة ناسا، فإن كليكما سيكون قادراً على أن يعتز بها للأبد. بـ٥٤ دولاراً فقط للنجمة، فإن الأمر رائع، هدية فريدة لذلك الشخص الذى تحلم به. اتصل بمكتب التسجيل الدولى على 800_282_33338، أو اكتب إلى 34523 ويلسون رود، أنجل سايد، إلينوى 60041، أو زر www.starregistry.com

---

الخيال العلمى

٧٩٠ إذا كانت محبوبتك من المتحمسين لسلسلة أفلام حرب النجوم، احصلا على إجازة فى تونس؛ حيث تم تصوير المشاهد الأساسية من السلسلة (أقصد الجزءين الأول والثانى)، بما فيها مسكن لوك وكانتينا. اتصل بـ TunisUSA للمعلومات حول الرحلات الخاصة بتلك السلسلة على :800_474_5500، أو زر www.tunisusa.com

٧٩١ استأجر جميع أفلام برنامج Star Trek وشاهدها فى نهاية الأسبوع. استأجر جميع أفلام حرب النجوم. استأجر جميع أفلام آليان. استأجر دزينة من أفلام الخيال العلمى من الخمسينيات والستينيات.

٧٩٢ فكـر فـى رحلة للتحديـق فى النجوم فـى ستار هيـل إن، الموجودة فى سابيللو، سـان مكسيكو. لقد ظلت ستار هيل إن سراً محفوظاً للفلكيين الهواة والمحدقـين فى النجوم لسنـوات عديدة. على ارتفـاع ٧٢٠٠ متر من مستوى سطح البحر، وبعيـدة بمسافـة كافيـة شرقـاً عـن سانتا فى لكـى لا تتأثر بسطوع وقـت الليل، يقدم المقهى الطعام لزبائنه مع منصة مشاهدة، خرائط للنجـوم، ومكتبة فلكية ثرية. اتصل بـ 505ـ429ـ9998، أو زر الموقع الإلكترونى: www.starhillinn.com

زر مكتبة Forbidden Planet. أكبر مكتبة للخيال العلمى فى العالم. اتصل بـ 1576 ـ 473 - 212 أو تصفح فى 840 برودواى فى مانهاتن. زر www.forbiddenplanet.com

٧٩٣ إذا كانـت محبوبتك تفضـل مشاهدة انطلاق مكوك فضاء أو (صاروخ)، اتصل بناسا للحصول على جدول المواعيد والمعلومات الأخرى (أو زر www.nasa.gov).

- 321-867-4636 ستحصل منها على معلومات الإطلاق.
- 321-449-4444 ستحصـل مـن خلالها على عضوية مرور وبذلـك تستطيـع أن تشاهـد الصـاروخ ينطلـق من مكان قريب!
- 202-358-0000 ستوصلك بالمعلومات المحلية لناسا.
- 321-452-2121 ستوصلك بمركز كينيدى للفضاء.

أبناء كوكب تريك يحتفلون بعيد ميلاد تى. كيرك: ٢٢ مارس ٢٢٣٣ بعد الميلاد.

عطلات نهاية أسبوع رائعة

٧٩٤ الحب خالد. ولإثبات ذلك، غط كل الساعات فى منزلك أثناء نهاية الأسبوع. اقلبها تجاه الحائط أو غط وجوهها. ستكتشف أن الوقت يمر بطريقة أكثر بطئاً عندما لا تعلم بالضبط ما هو الوقت.

Big Weekend
لـ "توم بيتى"

٧٩٥ فاجئ محبوبتك بعطلة نهاية أسبوع غير متوقعة لمدة ثلاثة أيام. رتب الأمر مع رئيسها وزملائها. قد يستغرق الأمر بعض الوقت للتنسيق بطريقة صحيحة، ولكن النتيجة تستحق ذلك!

فقط تخيل المشهد: إنه صباح يوم جمعة مثالى. ينهض كلاكما فى الوقت المعتاد، وتغتسلان وترتديان ملابسكما، وعلى الإفطار تلتفت لمحبوبتك المرتابة وتقول: "أوه، بالمناسبة، لقد حصل كل منا على إجازة من العمل اليوم. ماذا تودين أن تفعلى؟".

بعد أن تتحسن شريكتك من الصدمة وتمطرك بوابل من القبلات والشكر — تبدآن فى التخطيط لليوم معاً. ما الذى ستفعلانه؟ هل ستعودان للفراش وتنامان حتى وقت الظهيرة؟ هل ستعودان للفراش وتمارسان العلاقة الحميمة؟ هل ستخرجان فى نزهة بالسيارة؟ هل ستخرجان للتسوق؟ هل ستخرجان لتناول الغداء؟

لمعلوماتك- عطلة نهاية الأسبوع تساوى تسعاً وعشرين بالمائة من الأسبوع. هذا وقت كبير: لا تهدره فى القيام بالأعمال الرتيبة!

٧٩٦ مفاجأة الهروب فى نهاية الأسبوع من الرومانسيات الكلاسيكية. جدا مقهى طريفاً للإفطار والفراش أو رائع المنظر. رتبا الحقائب لكليكما، وانطلق بمحبوبتك فى أثناء عودتها/ عودته من العمل!

٧٩٧ ماذا إذا كان لديكما منزل ملىء بالأطفال؟ جربا عملية "الإلهاء": استأجرا العديد من الأفلام المفضلة لأولادكما؛ واشتريا حقيبة تزن عشرة أرطال من الفشار وحزمة من علب العصير. سيجلس الأطفال أمام التلفاز منومين مغناطيسياً بينما تهربان أنتما الاثنان للأعلى لقضاء بعض "الوقت المميز" معاً.

علِّم تقويمك

٧٩٨ فاجئ شريكة حياتك بالاحتفال ببعض المناسبات الخاصة الغريبة والتى ستعرف أنها أو أنه سيقدر ذلك. اصنع طقساً مرحاً أو احصل على هدية مرحة لتميز الحدث.

تستطيع أن تجد شيئاً ما لتحتفل به كل يوم من العام فى كتاب Celebrate Today لـ "جون كيرمر"

- احتفل بمولد مؤلف كتاب "Cat in the Hat"
- احتفل باليوم العالمى لأصحاب اليد اليسرى يوم الثالث عشر من أغسطس.
- احتفل بيوم الأمور التافهة يوم الرابع من يناير.
- احتفل بيوم الشعر السيئ يوم الثامن عشر من أغسطس.
- احتفل بيوم الخروج بالسراويل الداخلية يوم السابع والعشرين من يوليو.
- احتفل بيوم شوربة دجاج من أجل الروح فى الثانى عشر من نوفمبر.

حتى الرومانسيون بالطبيعة يعلِّمون التقويم. ففى بعض الأحيان تخطىء الذاكرة!

٧٩٩ اطبع كمية من بطاقات العمل المصنوعة حسب الطلب، مصممة مثل بطاقة موعد الطبيب. شىء ما من هذا القبيل:

موعدك التالى مع زوجتك فى يوم:

____

ستبدأ أنشطة المساء بـ:

____

وتستمر بـ:

____

وتنتهى بـ:

____

لا إلغاءات. مسموح بإعادة وضع البرنامج مرة واحدة. الزى المناسب ضرورى.

املأ العديد من البطاقات: اجعل واحدة رومانسية كلاسيكية، وواحدة غريبة، وواحدة سهلة، وواحدة صعبة، وواحدة رخيصة، وواحدة غالية الثمن، وواحدة مستهلكة للوقت، وواحدة سريعة، إلخ. أرسل كل واحدة فى وقتها لحبيبتك.

الرابع عشر من فبراير

My Valentine

"مارتينا ماكبرايد"

٨٠٠ لا تشتر الورود لعيد الحب! فهذا أمر شائع، متوقع، ومكلف. اشتر زهوراً مختلفة؛ زهوراً باللون المفضل لها؛ زهوراً تتناسب مع لون عينيها؛ زهوراً تُرسل رسالة؛ زهوراً مبهرجة؛ زهوراً صغيرة ولطيفة؛ المزيد والمزيد من الزهور؛ زهرة واحدة مفردة.

٨٠١ انتبه لمقالات المجلات والصحف قبل عيد الحب. قص المقالات، ضع دائرة حول أفضل الأفكار، وخطط طبقاً لذلك. (ولا تنس أن تحتفظ بهذه المقالات كمراجع مستقبلية).



٨٠٢ استخدم دمى عيد الحب: صندوق كامل ملىء بألعاب الكلمات والرسومات، ثمنها كلها دولاران فقط.

- أرسل ملء صندوق منها.
- املئى حقيبة أوراقه بها.
- الصقها فى جميع أنحاء سيارتها.
- املأ الحوض بها.
- املأ وسادتها بها.
- أرسل واحدة منها يومياً لمدة أسبوع.

عيد الحب

٨٠٣ عيد الحب ليس أكثر أيام العام رومانسية، ومع ذلك عليك أن تلاحظه ولا تتجاهله - أرسل الزهور/ أو الشيكولاتة/ أو البطاقات/ أو المجوهرات/ أو العطر/ أو الهدايا الرومانسية - ولكن لن يضيف هذا شيئاً إلى رصيدكم أيها الشباب، فعيد الحب يعد واحداً من تلك الأعياد الرومانسية الواجبة.

حتى إذا لم يزدد رصيدك فى قلب محبوبتك لتذكرك عيد الحب، فإنك سوف تفوز بالتأكيد ببعض النقاط الإضافية إذا تخطيت الرومانسية التقليدية.

٨٠٤ حولا عيد الحب إلى إجازة حقيقية: احصلا على إجازة من العمل، ثم اقضيا اليوم فى الفراش. اذهبا إلى السينما. أو اخرجا للعشاء. أو اخرجا للرقص. اخرجا فى نزهة بالسيارة. مارسا العلاقة الحميمة. اخرجا للتمشية.

٨٠٥

- أرسلى له بطاقة عيد الحب؛ أرسلى عشرين منها!
- اصنع بطاقة عيد الحب الخاصة بك.
- اكتب بطاقتك الرومانسية الشعرية.
- أو استخدم بعض أبيات الشعر من أغنية حب مفضلة.
- اصنع بطاقة ضخمة. استخدم أقلام التحديد الملونة فى كتابة التعليقات على ملصق أو على صندوق من الورق المقوى بحجم الثلاجة!
- أرسل بطاقة تهنئة موسيقية.

نصيحة: إذا صادف عيد الحب يوماً من أيام العمل، غير احتفالك الشخصى ببساطة لأقرب عطلة نهاية أسبوع.

٨٠٦

- أرسل لها صندوقاً ممتلئاً بحلوى قلوب عيد الحب؛ صندوقاً كبيراً.
- استخدم تعليقات حلوى قلوب عيد الحب لتوضح رسالة رومانسية لها. اتركها على طاولة المطبخ أو الصقها على قطعة من الورق المقوى.
- استبدل كل الحلوى بقلوب عيد الحب.

لمحبى ـــــ الكتب

٨٠٧

- قدمى له الطبعة الأولى من كتاب لمؤلفه المفضل.
- قدم لها كتاباً عليه توقيع مؤلفها المفضل.

Storybook Love
لـ "ويلى ديفيل" (من فيلم The Princess Bride)

٨٠٨ اكتب كتابك الخاص!

- اكتب قصة حب (غير أدبية)- عنكما.
- اكتب رواية "رومانسية"- تعتمد على نحو غير محكم على قصتكما.
- اكتب كتاباً غامضاً، قصة خيال علمى ملحمية، رواية عن رعاة البقر.
- كتاب صور – يحتوى على صور أو صور أدبية وصفية لحياتكما معاً.

٨٠٩ إذا كان يمتلك هذا الكتاب الخاص بالفعل، وتودين أن تجعلى الأمر أكثر خصوصية، يمكنك أن تكسيه بالجلد من أجله. الكتب ورقية الغلاف يمكن أن تشبه إرث العائلة، ويمكن تجديد الكتب القديمة، المهلهلة بطريقة جميلة. اتصل بمكتبة أرجوزى على 212-753-4455، أو راسلهم على East 59th Street 116، مدينة

نيويورك 10022. أو قم بزيارة www.argosybooks.com

٨١٠ لمحبى أرنست هيمنجواى:

- زوروا متحف هيمنجواى فى بيجوت، أركنساس، زوروا الموقع التالى www.hemingway.astate.edu
- زوروا مسقط رأس هيمنجواى، أوك بارك، إلينوى. اتصل بـ 2222_848_708. زوروا www.ehfop.org
- احضرا "مسابقة شبيه هيمنجواى" فى مقهى سلوبى جو، فى كيى ويست، فلوريدا، والتى تقام فى شهر يوليو. اتصل بـ 2388-296-305 (تحويلة ٢١) أو زر www.sloppyjoes.com

اهتمى بالحصول على كتاب موقع من كاتبه المفضل.

اجعل غلاف الكتاب المفضل لها على هيئة ملصق؛ ثم أطره ليوضع على مكتبها.

اشترى له كل كتاب كتبه مؤلفه المفضل.

زورا مسقط رأس أو المكتبة المخصصة لمؤلفها المفضل.

اقضيا الإجازات فى الأماكن التى يصورها كتابه المفضل.

الجنس ___ بالكتاب

١٨١١أ بعض كتب الأدب الجنسى، مقدمة باحتشام لتتصفحها:

- *Erotic Edge: 22 Stories for Couples* حررها لونى بارباتش.
- *Taboo: Forbidden Fantasies for Lovers* حررتها فيوليت بلو
- *Little Birds*، لـ أنيس نين.
- *Naughty Bedtime Stories*، لـ خوان إليزابيث لويد.
- *Tropic of Cancer*، لـ هنرى ميللر.
- *Topic of Copricorn:*، لـ هنرى ميللر.
- *Wolf Tales Series*، لـ كايت دوجلاس.
- *Caramel Flava: The eroticnoir.com Anthology*، حررها زاين.
- *The Collected Erotica*، حررتها تشارلوت هيل وويليام والاس.
- *Herotica: A Collection of Women's Erotic Fiction*، حررتها سوزى برايت.
- راجع السابق، متوافر أيضاً: *Herotica 3* و*Herotica 2*

> إذا كنت أنت وزوجتك تبحثان عن بعض القصص الرومانسية، لتقوما بذلك الآن، اقرآ بعض القصص الرومانسية على الإنترنت!

١٨١١ب

بعض الكتب الجنسية غير الأدبية، مقدمة بشكل معتدل لتتصفحها:

- *The Pop_Up Book of Sex* ميلشر ميديا.
- *She Comes First* لـ أيان كيرنر.

- *He Comes Next* لـ أيان كيرنر.
- *The Kama Sutra*
- *The Art of Seduction* لـ روبرت جرين.
- *Daily Sex* لـ جان سيدون.
- *The Joy of Sex* لـ أليكس كومفرت.
- *Sex & The Perfect Lover: Too, Tantra & The Karma Sutra* لـ مابيل إيام.
- *The Sex Bible: The Complete Guide to Sexual Love* لـ سوزان كراين باكوس.
- *The Couples' Guide to Erotic Games* لـ جيرالد شوينولف.

متزوجون...ولديهم أطفال

Eyes of a Child
لفريق "مودى بلوز"

٨١٢ للرجال: امنح زوجتك هدية فى عيد ميلاد طفلك. (لماذا يجب أن يحصل الأطفال على كل الهدايا؟ زوجتك هى الشخص الذى قام بالعمل كله!).

٨١٣ أ فى بعض الأحيان تحتاج بالفعل إلى أن تهرب من الأطفال، فقضاء الوقت بمفردكما معاً أمر مطلوب لخلق نوع من الألفة بينكما.

- علق لافتة "ممنوع الإزعاج" على باب غرفة نومك عندما تريد القليل من الخصوصية. افرض هذا التوجيه بصرامة! (علم أطفالك أن يقرأوا "ممنوع الإزعاج" قبل "حكايات قبل النوم").

• أعلن كل يوم أربعاء "ليلة لقاء" الأب والأم. ابتعدا فقط بأنفسكما لمدة ساعتين. يمكن أن تتمشيا قليلاً أو تخرجا لتناول القهوة، فهذا يجعل الأمر جيداً، ويعد راحة للتنشيط فى منتصف الأسبوع.

٨١٣ ب فى بعض الأحيان من الرائع أن تقحم أطفالك فى مغامراتك الرومانسية. (وكيف سيعرفون بدون ذلك كيف يفترض أن يتصرف المحبون البالغون؟!).

> "إن الزواج ليس طقسا أو هدفا. إنه رقصة طويلة، معقدة، حميمية ولا شيء يهم أكثر من شعورك بالتوازن واختيار الشريك المناسب".
>
> - إيمى بلوم

• احصل على إجازات فى منتجعات عائلية. عندما يكون أمام الأطفال أشياء كثيرة ليقوموا بها، فهذا يزيح الضغط عن كاهلك. سيستمتع الأطفال بوقت أفضل وأنت كذلك.

• أعلن كل يوم خميس "ليلة العائلة". اصنع مناسبة خاصة بأن تتناولوا العشاء معاً. العبوا إحدى ألعاب الذكاء. تجمعوا على الأريكة وشاهدوا التليفزيون معاً. تمشوا معاً. اقرأوا بصوت عالٍ أحد الكتب المفضلة لديكم.

أشياء متعلقة بالأطفال

> Young
> لـ"كينى شيزنى"

٨١٤ بدلاً من أن تأتى جليسة الأطفال وأنتما بالخارج، اجعلاها تأخذ الأطفال للخارج - بينما تظلان أنتما بالمنزل! أرسلهم جميعاً إلى السينما - لفيلمين متتاليين. ("الآن، ما

الذى اعتدنا أن نفعله فى كل هذا الهدوء والسكينة؟ أوه، أجل...!").

٨١٥ أرسل أطفالك إلى معسكر صيفى. سينعش ذلك زواجك أكثر من أى شىء آخر. وإليك بعض المصادر:

- American Camping Association : 424-800-CAMP, www.acacamps.org
- National Camp Association: 966-800-CAMP, www.summercamp.org
- -Tips on Trips and Camps Service: 222866TIPS, www.tipsontrisandcamps.com

٨١٦ الشباب: أضف عيد الأم إلى قائمة الأعياد الرومانسية الإلزامية لتحتفل به. حدده فى تقويمك الآن.

٨١٧ اصنعا "كوبونات حب" خاصة لتساعدكما فى التعامل مع الأطفال:

- كوبون "سأصحو فى منتصف الليل مع الطفل".
- كوبون "إنه دورى أن أظل فى البيت مع الطفل المريض".
- كوبون "خمس رحلات بالسيارة: لتوصيل الأطفال لتمرين كرة القدم".
- كوبون "سأطهو عشاء الأطفال".

يمتلك الرومانسيون الحقيقيون فكراً طفولياً من خلال الكذب العجيب، والمرح، والطرق الطبيعية، والمستهترة فى التعبير عن الحب.

طقوس الرومانسية

٨١٨ اكتب قصيدة صغيرة بعنوان "عام آخر رائع معك"، بمناسبة عيد زواجكما القادم، ثم اكتب قصيدة أخرى (بنفس العنوان) للعام التالى. هذا التقليد يمنحك هدية داخلية كل عام!

وبمناسبة الذكرى الخامسة والعشرين أو الخمسين لزواجكما يمكن أن تجمع تلك القصائد فى كتاب، أو تؤطرها جميعاً أو تكتبها بخط اليد بطريقة أنيقة.

الطقوس الرومانسية تُعلى فى أنفسنا اللحظات الخاصة

٨١٩ أخبرنا زوجان فى فصل الرومانسية بأنهما يحتفلان بتغير الفصول عن طريق التمشية معاً فى اليوم الأول من الصيف، والخريف، والشتاء والربيع - بغض النظر عن حالة الطقس.

٨٢٠ هناك زوجان آخران زرعا شجيرة ورد جديدة فى عيد زواجهما للاحتفال بقدوم عام جديد معاً.

٨٢١ أحد الرجال كان يحضر لزوجته كوباً من الشاى قبل النوم كل ليلة - سواء كانت تريد واحداً أو لا.

فاجئها بالورود من حديقتك الخاصة - يومياً! ضعها على وسادتها، أو أسفل المرآة، أو رتبها فى مزهرية على المائدة - والأفكار كثيرة للغاية!

٨٢٢

- اكتب نخباً، لكما أنتما الاثنين فقط. استخدماه عندما يكون لديكما شراب الشعير.
- اكتب نخبين: واحد للاستخدام الخاص، وآخر للاستخدام العام.
- اكتب نخباً مرة كل عام.
- اكتب نخباً يجسد أشعاراً من أغنية الحب المفضلة لها.

طقوس رومانسية

The Things That We Do

لـ "يولاندا أدامز"

٨٢٣ بعض الأزواج لديهم طقوس صباحية:

- يقضيان عشر دقائق فى الحديث قبل أن ينهضا من الفراش.
- يقرآن شهادة لأحدهما الآخر بصوت عالٍ.
- يقبلان أحدهما الآخر قبل الرحيل.

٨٢٤ بعض الأزواج لديهم طقوس مسائية:

- يخرجان للتمشية معاً بعد العشاء.
- يتأملان معاً فى صمت.
- يتبادلان الأدوار كل ليلة فى تقديم أحدهما للآخر.

٨٢٥ وتوجد طقوس صباح الأحد:

- الاشتراك فى الخدمة العامة معاً.
- قراءة مجلات الأحد الكوميدية بصوت عالٍ لأحدهما الآخر.
- الفطور المتأخر يوم الأحد.

اشتر رزنامة تقويم حائط لمطبخك. بدلاً من كتابة مواعيد الطبيب والاجتماعات فيها. استخدمها للتخطيط لنزهاتك الرومانسية. ومشاهدة الأفلام. والإجازات! سيكون التقويم تذكاراً رائعاً ليذكرك بكل الأشياء التى قمتما بها كزوجين.

٨٢٦ لدينا أنا وزوجتى "طقس صغير يتعلق بالسيارة" نقوم به منذ عرف أحدنا الآخر: دائما ما أفتح باب السيارة لها (بغض النظر عمن يقود منا)، ودائماً ما تميل وتفتح بابى من الداخل. لم أفكر فى الأمر مطلقاً "كطقس" حتى مؤخراً. إنه مجرد شىء صغير نقوم به دائماً ليساعدنا كى لا يتعامل أحدنا مع الآخر كأمر مسلم به.

أفكار قديمة ولكن جيدة

٨٢٧ الأفكار الرومانسية الموحية من إعلانات شفرات حلاقة بورما الشهيرة الموجودة على الطريق. (اسأل مواطناً كبيراً ليوضح ذلك لك). علق أربعاً من اللافتات المختصرة والذكية فى منزلك.

- مرحباً بالمنزل - لنعبث - الأطفال بالخارج- شفرات حلاقة بورما.
- لكى أحبك- لا أحتاج أن أكون شجاعة ولكن أكون مجنونة- شفرات حلاقة بورما.
- كونى زوجتى!- أكملى حياتى- فقط قولى نعم- شفرات حلاقة بورما!

بعض الأغانى القديمة الجيدة:

I Can't Give You Anything but Love (1928)
All of Me (1931)
I'm Getting Sentimental Over You (1932)
Let's Fall in Love (1933)
I'm in Mood for Love (1935)
In the Still of the Night (1936)
My Funny Valentine (1937)

٨٢٨ أقم حفلات "قديمة ولكنها جيدة" فى المنزل، وإليك بعض الأفكار المختلفة التى جربها المشاركون فى فصل الرومانسية:

- العشرينيات: أكملها بأزياء النساء وموسيقى الجاز.
- الحرب العالمية الثانية: أكملها بالأزياء العسكرية، وملصقات مؤسسات الخدمة المتحدة والموسيقى الوطنية.
- الستينيات: خرز الحب، موسيقى وودستوك، الجينز القديم، والقمصان ذات الرابطات المصبوغة.
- العصر الكلاسيكى: باستخدام الأزياء المستأجرة، والمذكرات ونزهات العربات التى تجرها الخيول.

"الوقت الذى تبدأ فيه معظم الأشياء كان عشر سنوات ماضية".

ـ ميجنون ماكلاوجلين

٨٢٩ إن خلق مزاج حنون سيساعدك على تذكر (ثم إعادة خلق!) تلك الذكريات الرومانسية المفضلة. ابحث عن الموسيقى المشهورة فى فترة الثلاثينيات، والأربعينيات، والخمسينيات والستينيات فى المحلات أو زر www.cdnow.com لتطلب بعض الكلاسيكيات الرومانسية الرائعة.

المزيد من الأغانى القديمة الجيدة:

Some Like It Hot (1939)

You Made Me Love You (1941)

People Will Say We're in Love (1943)

As Time Goes By (1943)

Sentimental Journey (1945)

Some Enchanted Evening (1949)Love Is a Many Splendored Thing (1955)

Moon River (1961)

أفلام قديمة ولكن جيدة

• **٨٣٠** أقم مهرجان أفلام "قديمة ولكنها جيدة" فى المنزل، منظمة لكل عشر سنوات، فهى فكرة جيدة لإحياء الذكريات.

أفلام من الثلاثينيات

- *Gone With the Wind*
- *Camille*
- *The Awful Truth*
- *Wuthering Heights*
- *The Thin Man*
- *City Lights*

أفلام من الأربعينيات

- *Casablanca*
- *The Shop Around the Corner*
- *Adam's Rib*
- *The Philadelphia Story*
- *Now, Voyager*
- *To Have and Have Not*

أفلام من الخمسينيات

- *The African Queen*
- *Roman Holiday*
- *An Affair to Remember*
- *Sabrina*
- *South Pacific*
- *Pillow Talk*

أفلام من الستينيات

- *Doctor Zhivago*
- *Breakfast at Tiffany's*
- *West Side Story*
- *David and Lisa*
- *Splendor in the Grass*
- *Two for the Road*

أفلام من السبعينيات

- *The Way We Were*
- *Annie Hall*
- *Robin and Marian*
- *Love Story*
- *The Goodbye Girl*
- *Mahogany*

أفلام من الثمانينيات

- *An Officer and a Gentleman*
- *The Princess Bride*
- *When Harry Met Sally*
- *Moonstruck*
- *Say Anything*
- *Dirty Dancing*

أفلام من التسعينيات

- *Shakespeare in Love*
- *You've Got Mail*
- *Ghost*
- *Titanic*
- *Pretty Woman*
- *Sleepless in Seattle*

جنون الأفلام

٨٣١ قدم لها ملصق فيلم مؤطراً لأفضل أفلامها على مر التاريخ؛ سواء كان كلاسيكياً أو معاصراً، أو رومانسياً، أو دراميا، أو كوميدياً! وتختلف الأسعار طبقاً لتوافره، أو الحجم، أو العمر، والحالة. اتصل بمحل جيرى أولينجر للأفلام على 212-989-0869 212 أو زر www.moviematerials.com ؛ فلديهم مجموعة ضخمة من الأفلام من فترة الثلاثينيات إلى الوقت الحاضر. قم بزيارة متجرهم الرائع فى ٢٥٣ ويست ٣٥ ستريت، نيويورك ١٠٠١١.

٨٣٢ أو ابتكر أفكاراً من مهرجانات أفلام الفيديو المنزلية. اختر النوع المفضل لحبيبتك من الأفلام.

- كوميديا
- خيال علمى
- أفلام صامتة
- أفلام ألفيس
- جميع أفلام النمر الوردى
- جميع أفلام فريق البيتلز
- جميع أفلام روكى بالبوا
- جميع أفلام وودى ألين
- جميع أفلام جيمس بوند
- جميع أفلام جون واين

٨٣٣ لا تهمل سلسلة الأفلام الكلاسيكية التى تقيمها الكليات المحلية، والجامعات، والجمعيات الشبابية، والمتاحف، والمسارح العريقة.

٨٣٤ ولا تنس سينما السيارات! فهى طريقة رائعة لتلهم بعض الحنان وتشعل بعض الشغف.

ما الفيلم المفضل لشريك حياتك على مر التاريخ؟ (ما الأفكار التى يظهرها الفيلم عن شخصيته؟).

مجنون بك

Mad About You
لـ "بليندا كارليزل"
Mad About You
لـ "ستينج"

٨٣٥ لقد علقت شريطاً من ورق اللف عرضه ست وثلاثون بوصة على الحائط، وبعد ذلك طلت جسدها بطلاء صبغة أحمر مائى، ثم اتخذت موضعاً وضغطت بجسدها المطلى على الورق- مبتكرة عملا فنياً شخصياً وفريداً من نوعه. تركته يجف، ولفته، وربطته بشريط أحمر، وقدمته لزوجها فى عيد الحب، ولايزال يتحدث عن هذا حتى اليوم.

٨٣٦ إنه يميل دائماً إلى "المبالغة" فى القيام بالأشياء. فى أحد الأعوام استأجر ليموزين لعيد ميلادها. استمتعت بالأمر بشدة حتى أنه استأجر ليموزين مجدداً فى العام التالى... ولكن هذه المرة استأجرها لأسبوع كامل! لذلك فبالإضافة إلى ليلتهم الرائعة فى المدينة، تم توصيلها إلى المركز التجارى، للمغسلة، لدار العبادة، وتم توصيل الأطفال إلى المدرسة، وتمرين كرة القدم، والملعب. يا لها من تجربة جديرة بالتذكر!

هل تتذكران متى كنتما "مجنونين" بأحدكما الآخر؟ يمكنكما أن تخلقا هذا الشعور من جديد!

٨٣٧ كان عيد ميلاد سالى ولكن زوجها ديفيد لم يذكر ذلك طوال اليوم، وبدأ إحباط سالى يتحول إلى غضب، ثم طلب منها ديفيد أن تقوم له ببعض المهام بينما خرج هو ليلعب الجولف، وبدأ قلبها ينهار، وبدأ اليأس يتسلل إليها.

وبينما كانت تمشى مكتئبة فى المركز التجارى نظرت بدهشة إلى تمثال عرض الملابس وقد كان يشبه ديفيد على نحو رائع، ثم غمز لها التمثال؛ لقد كان ديفيد حقًّا، والذى خرج من نافذة عرض المتجر وقبلها مرتدياً بذلة، وقادها إلى قسم الملابس؛ حيث اشترى لها فستان سهرة رائعاً، وبعد ذلك، خرجا إلى أفضل مطعم فرنسى فى البلدة بزيهما الرسمى.

أماكن رائعة للهروب

٨٣٨ لا "تذهب للجزر" فقط - استأجر جزيرة خاصة لعطلة أو شهر عسل مدهش للغاية.

- جزيرة تيرتل، فيجى - مكان تصوير فيلم *The Blue Lagoon*. اتصل بـ 877-288-7853 أو زر www.turtlefiji.com
- جزيرة ليتل بالم، فلوريدا - مخبأ مذهل لشهر العسل فى الجزر المنخفضة. اتصل بـ 800-343-8567 أو زر www.littlepalmisland.com

اهربا من أمور الدنيا.
اهربا من الوقت.
اهربا من الضغط.
اهربا من الأطفال.
اهربا من الضغط العصبى.
اهربا من الملل.

٨٣٩ زورا ليفربول، إنجلترا، "لرحلة سحرية غامضة" فى موطن فريق البيتلز. تمشيا فى بينى لاين، شاهدا كافيرن كلب، زورا عرض الوسائط المتعددة، وتأملا تمثال إلينور ريجبى (المهدى إلى "كل الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة"). وبالطبع، يوجد متجر البيتلز، الممتلئ على آخره بالتذكارات والموسيقى.

٨٤٠ رومانسيــة الطريق المفتوح... العطلة التــى لا تنتهى... أسلوب حياة السيارات المقطـورة! (بعضـ الأشخاصـ يعتقـدون أن "السيــارات المقطـورة" تعنــى "سيــارة الاستجمام". وأنا أقول إنها تعنى "السيارة الرومانسية")

اتصل بـ 800-327-7778 أو زر www.cruiseamerica.com لزيار CruiseAmerica، والتــى تؤجر جميع أنواع وأحجام السيارات المقطورة - وبذلك يمكنك أن تجرب وحدات مختلفة قبل أن تشترى واحدة.

٨٤١ اخرجا فى "نزهة غامضة بالسيارة" فى البلد، واهتما بالشوارع الخلفية وأهملا الخريطة. اتفقا على تناول الغداء فى أول مقهى أو مطعم كلاسيكى تمران به. إذا عثرتما على فندق جذاب للفراش والإفطار، ابقيا هناك تلك الليلة! (أنتما، بالطبع، تحملان الحقائب المفاجئة "له" أو "لها" فى صندوق السيارة، أليس كذلك؟!).

البعد عن الأمر برمته

٨٤٢ أفضل خمس "صور رومانسية" من استطلاع الآلاف من المشاركين فى صفوف الرومانسية:

١. العشاء على ضوء الشموع
٢. احتفال كلاسيكى بالزواج
٣. المعانقة أمام مدفأة متأججة بالنيران
٤. المشى على الشاطئ
٥. رحلة بحرية فى المحيط

> بعض أفضل ذكرياتى الرومانسية تأتى من رحلات بحرية.

عندما تكون مستعداً لتصل للحد المطلق من المتعة فى العطلات الرومانسية، وتريد أن تحجز لرحلة بحرية، فاقتراحى هو أن تتحدث للعديد من الأشخاص وترى ما يوصون به، وتعد شركة *Norwegian Cruise Line* على قمة القائمة التى يمكنك الاستعانة بها. لمزيد من الأماكن، أو جداول المواعيد

والمعلومات عن سفنهم وخدماتهم: 800_327_7030، www.ncl.com

٨٤٣ قبل البدء فى عطلة، احصل على العديد من الكتيبات الدعائية، والملصقات، والكتب حول وجهتك القادمة. أرسلها لمحبوبتك بانتظام؛ سيساعد ذلك فى تعزيز الترقب لعطلتكما.

٨٤٤ هناك اثنان من الاتجاهات المتضادة لإنفاق المال فى الإجازات:

- أنفق القليل على المسكن، والكثير على العشاء بالخارج! بعض الأشخاص يقدرون وجبة فاخرة أكثر من أى شىء. هذا الاتجاه يسمح لهم بأن يتدللوا دون الشعور بالذنب.
- دللا أنفسكما بأكثر الغرف الفاخرة التى تستطيعان إيجارها، وادخرا المال من خلال الاستغناء عن بعض الأشياء الأخرى، مثل الأكل ببساطة وتجنب الحيل السياحية المكلفة. بعض الأشخاص يصنعون "شبكة الحب" من غرفة عطلتهم ويظلون فيها لأسبوع من الحب، والقراءة، والمعانقة والراحة.

مصادر رائعة للرحلات:
Modern Bride Honeymoons and Weddings Away
لـ "جيرى باين"

قائمة هدايا عيد الزواج

٨٤٥ عادة ما أطرح هذا السؤال فى صفوف الرومانسية: "من صنع قائمة هدايا عيد الزواج، على أية حال؟" حسناً، لم يستطع أحد إجابة السؤال بوضوح، لذلك أعتقد أن قائمتى بالهدايا بنفس قيمة قائمة أى شخص آخر!

لا أحد يعرف لماذا تقفز تلك القوائم دائماً بخمس سنوات بعد العام الخامس عشر! (الأمر متروك لك فى أن تملأ السنوات التى بينها!)

العام	القائمة التقليدية	القائمة الحديثة	قائمة جوديك
الأول	الورق	ساعة كبيرة	الملابس الداخلية
الثانى	القطن	الخزف	الملابس الداخلية
الثالث	الجلد	البلور/الزجاج	الملابس الداخلية
الرابع	الفواكه/الخضراوات	الأجهزة المنزلية	برامج الكمبيوتر
الخامس	الخشب	الفضة/الفضيات	الكتب
السادس	الحلوى/مكواة شعر	الخشب	الملابس الداخلية
السابع	الخشب/النحاس	مقاعد المكاتب	مشروب الشعير
الثامن	البرونز/الفخار	الكتان/أشرطة الزينة	رحلة بحرية
التاسع	الفخار/ الصفصاف	الجلد	أسطوانات
العاشر	القصدير/الألومنيوم	المجوهرات الماسية	المجوهرات
الحادى عشر	الصلب	مجوهرات الأزياء	الحرير
الثانى عشر	الحرير/الكتان	اللؤلؤ	العطر
الثالث عشر	شريط الزينة	المنسوجات/الفراء	المظلات
الرابع عشر	العاج	المجوهرات الذهبية	الملابس الداخلية
الخامس عشر	البلور	ساعات اليد	الحاسبات
العشرون	الخزف	البلاتينيوم	مشروب الشعير

العام	القائمة التقليدية	القائمة الحديثة	قائمة جوديك
الخامس والعشرون	الفضة	الفضة	الجاكوزى
الثلاثون	اللؤلؤ	الألماس/ اللؤلؤ	الألماس
الخامس والثلاثون	المرجان	اليشب	تمثال
الأربعون	الياقوت	الياقوت	الأسهم
الخامس والأربعون	الصفير	الصفير	الزمرد
الخمسون	الذهب	الذهب	سيارة رولز رويس
الخامس والخمسون	الزمرد	الزمرد	الذهب
الستون	الألماس	الألماس	رحلة لباريس

قائمة الأساسيات الرومانسية

كيف ستضفى على هذه القائمة سمات الشخصية؟

٨٤٦ إليـك، فـى شـكل قائمـة، جميـع "الأساسيـات الرومانسيـة". تلك الأشياء تم شرحها وتوضيحها فى مكان آخـر فى هذا الكتاب، ولكن إليك صفحة سريعة كمرجع لك وفى متناول اليد.

- ❑ الورود
- ❑ الشيكولاتة
- ❑ مشروب الشعير
- ❑ الملابس الداخلية
- ❑ أغانى الحب
- ❑ أشعار الحب
- ❑ حفلات الرقص
- ❑ العشاء خارج المنزل
- ❑ العشاء بالمنزل
- ❑ المواعيد الرسمية
- ❑ كوبونات الحب
- ❑ العطور
- ❑ المجوهرات
- ❑ بطاقات التهنئة
- ❑ خطابات الحب
- ❑ ملاحظات الحب
- ❑ الإفطار فى الفراش
- ❑ فيلم فى مسرح
- ❑ فيلم فى منزل
- ❑ المفاجآت الصغيرة
- ❑ البطاقات المصنوعة يدوياً

- ❑ سلسلة الذهب الكلاسيكية
- ❑ الرسائل
- ❑ التخيلات الرومانسية
- ❑ التخيلات الجنسية
- ❑ الألماس
- ❑ الإجازات
- ❑ شهور العسل
- ❑ أعياد الميلاد
- ❑ الإجازات الخاصة
- ❑ صندوق الحلوى على شكل قلب
- ❑ الزهور
- ❑ الحلوى
- ❑ الشموع
- ❑ المداعبة
- ❑ ممارسة العلاقة الحميمة
- ❑ العصائر
- ❑ مشاهدة الأفلام فى السيارة
- ❑ الإفطار والفراش
- ❑ أجنحة الفنادق
- ❑ أعياد الزواج
- ❑ عيد الحب
- ❑ كئوس الشراب البلورية

توليد الأفكار

٨٤٧ ضع هدف توليد واكتشاف فكرة رومانسية جديدة كل يوم لمدة عام. (سيساعدك التزامك فى الوصول إلى الأفكار). احتفظ بمذكراتك، ومقالاتك، ومجلاتك الهزلية، وإعلاناتك، والمذكرات المتنوعة فى صندوق أحذية تحت سريرك.

"عندما تنظر إلى ماضيك، سوف تجد أن اللحظات الحقيقية التى عشتها هى تلك اللحظات التى كنت فيها غارقا فى الحب".

هنرى دروموند

٨٤٨ درب عقلك الباطن على أن يجد لك الأفكار الرومانسية. مرحى، لماذا ينبغى ألا يقوم عقلك الباطن بأى شىء سوى أحلام اليقظة طوال النهار بينما يقوم باقى عقلك بالعمل كله؟

يقول العلماء إننا نستخدم ١٠ بالمائة فقط من عقولنا: فهذه إذن طريقة لتعزز من كفاءة عقلك إلى ٢٥ بالمائة أو أكثر!

صدقنى، تستطيع أن تخول لمقدار صغير من عقلك مهمة أن تكون باستمرار على دراية بالأفكار الرومانسية. الهدف من ذلك هو أن تعيد تدريب عقلك على أن يتحرك بطريقة تدريجية نحو تلك الأفكار، وتبدأ فى أن تتركها تتبادر إلى عقلك الواعى. ما سيبدأ بالحدوث هو أن تلك الأدوات والهدايا الرومانسية "ستنهال" عليك لا محالة.

٨٤٩ مارس إحداث "تغييرات على الفكرة" لتوليد الأفكار الرومانسية. ابدأ بأى فكرة وعززها، انشرها على نطاق واسع.

- ابدأ "ببطاقات التهنئة": اشتر واحدة، اشتر *مائة*! اصنع البعض بنفسك. أرسل واحدة كل يوم لمدة أسبوع، أرسل واحدة كل يوم لمدة شهر! أطر بعض البطاقات التى قدمتها لك.
- ابدأ "بالحلوى": ما الحلوى المفضلة لها؟ اشتر عشرة أرطال منها. املأ حذاءها بالحلوى، املأ محفظتها، املأ صندوق جواربها، املأ وسادتها، أرسلها لها فى العمل، اكتب كلمات حب بها. انشرها فى جميع أنحاء المنزل.

إنك تمتلك مخزوناً هائلاً من الإبداع بداخلك، ولكنه غير مستغل!

إثارة الأفكار الرومانسية

Think About It
لـ "ويل يونج"

٨٥٠ اعقد "جلسة تفكير رومانسى" مع مجموعة من الأصدقاء. قدم لهم البيتزا والعصائر. قدم لهم الورق والمسجلات. استخدم ورقة كبيرة على حامل لجمع الأفكار.

الهدف هو الحصول على أكبر قدر ممكن من الأفكار فى ساعة واحدة: سواء كانت أفكاراً جادة أو حمقاء، أو عملية أو غير واقعية، أو غالية أو رخيصة، أو مدروسة أو غريبة، أو لطيفة أو مثيرة.

٨٥١ احصل على الأفكار الرومانسية باستخدام الأشياء المحببة، والعواطف، والأشياء المفضلة لشريك حياتك. ما لونه المفضل، مؤلفه المفضل، شاعره، فيلمه، برنامجه التليفزيونى، أغنيته، مغنيه، عطره، مطعمه، رياضته، زهرته، الآيس كريم المفضل له؟ استخدم تلك المعلومات للحصول على أفكار رومانسية تعرف أنها ستكون فريدة وخاصة.

٨٥٢ استغل قوة أسلوبك الشخصى ومواهبك الخاصة. هل تمتلك موهبة الكتابة، أو الرقص، أو بناء الأشياء، أو التنظيم، أو الطهى، أو الرسم؟ استخدم تلك المواهب والقدرات لتعزز من الرومانسية فى حياتك!

اجلس وأجر جرداً لمواهبك، واهتماماتك، ومهاراتك، وكفاءاتك وعواطفك الشخصية. اكتب قائمة، واستخدمها كمولد للأفكار.

احتفظ بمذكرة أفكار رومانسية فى مكان سرى (ولكن سهل الوصول إليه). وكلما تبادرت إلى ذهنك فكرة. احرص على تسجيلها.

٨٥٣ أنشئ "فريق الرفيق". تعاون مع صديق وتصرفا وكأنكما "مدرب رومانسى" للآخر. شجعا بعضكما، وتبادلا الأفكار، ذكرا بعضكما بالمواعيد المهمة، قارنا الملاحظات، وتشاركا فى الاكتشافات الجديدة.

التوبيخ

٨٥٤ هل تتعامل مع شريك حياتك كأمر مسلم به؟ حسناً، توقف عن ذلك! إن تعاملك مع شريكك حياتك كأمر مسلم به لا يقتل الرومانسية فقط، ولكن يمكن أن يكون أيضاً بمثابة موت للعلاقة.

أتحداك أن تكون رومانسياً.

٨٥٥ خض المخاطرة - كن رومانسياً. أتحداك.

كونك رومانسياً بالفعل هو أمر خطر للقيام به، وأنا أحترم تلك الصعوبة وفى نفس الوقت أشجعك على أن تتسلق المرتفعات. كونك رومانسيا حقيقيا يتطلب أن تحرر نفسك وتظهر مشاعرك. لنواجه الأمر، لا أحد يريد أن يكون محترق الفؤاد، ومن الصعب أن تخاطر بقلب مكسور عندما تمر بعلاقات عديدة.

- ولكن إذا لم تتحرر مع محبوبتك، فمع من إذن؟
- وإذا اخترت واعياً ألا تتحرر، قد تود أن تسأل نفسك عما تخشاه، أو تخفيه.
- وإذا لم تكن تنوى أن تصبح رومانسياً ومتحرراً، إذن ما هو المغزى من دخولك فى علاقة من البداية؟

٨٥٦ غير عادة واحدة سيئة. واحدة فقط! (ستساعد نفسك وتسر شريكك!) تخلص من تلك الأرطال العشرة التى كنت تنوى أن تفقدها. أقلع عن التدخين، وتناول طعاماً صحياً، وارتد ملابس أنيقة. تمرن أكثر. استمع أفضل. كن أكثر كياسة، وأبطئ من خطوتك.

حاول!

حفز شريك حياتك ليكون أكثر رومانسية

٨٥٧ المنهج اللطيف

قم بأشياء سيفسرها شريك حياتك على أنها إشارات محبة. قم بتلك الأشياء دون موقف، دون أن تتوقع أى شىء فى المقابل، ودون أى تعليقات حكيمة.

معظم الأشخاص يستجيبون بالعطف. قد يستغرق الأمر أسبوعاً أو اثنين، ولكن معظم الأشخاص سيستجيبون. الآن لا تنس أن الحب يستحق العمل، وأن تلك الأشياء تستغرق وقتاً.

٨٥٨ المنهج النفسى

لا تحاول أن تجعله أكثر رومانسية تجاهك. بدلاً من ذلك، اهدف إلى تغيير مستوى وعيه بالحاجة للمزيد من الرومانسية/ الألفة/ التواصل فى علاقتكما. التغيرات الناجحة على المدى البعيد عادة ما تلى التغير فى الوعى. إذا بدأت بتعديل السلوك، من المحتمل أن تحصل على نتائج قصيرة المدى. بعض الأساليب لرفع مستوى الوعى تتضمن:

- تحدثا (من القلب إلى القلب).
- ليكن أحدكما مثالاً للآخر فى السلوك الرومانسى ("بحيث يقلده الآخر!").

- كسب أصدقاء متشابهين فى الرأى لوضعه على الطريق الصحيح.
- قراءة كتب علم النفس الخاصة بالعلاقة الجيدة.
- حضور فصل أو حلقة دراسية عن الحب والعلاقات.
- استشارة متخصصى العلاقات بين الأزواج.

٨٥٩ منهج الأخذ والعطاء

إذا كان لديك بالفعل شريك متردد، أنصحك بأن تلعب لعبة لطيفة أطلق عليها: "سأقوم بهذا من أجلك إذا قمت بذلك من أجلى". يمكن أن تتبادلا إعداد الوجبات، والأعمال الرتيبة، والعلاقة الحميمة، والتخيلات الجنسية، وتدليك الظهر، ومجالسة الأطفال، والغفوات، أو موازنة دفتر الشيكات. هذا المنهج البسيط والطريف غالباً ما يعمل على تنشيط العلاقة عندما يفشل المنهج "النفسى" الأكثر تطوراً.

تحفيز الضعفاء رومانسياً

٨٦٠ السبب الرئيسى فى عدم كون بعض الأشخاص رومانسيين هو أن نقص الرومانسية لا يؤثر فيهم. إذا كنت تريدين أن يصبح أكثر رومانسية، ولكنه راضٍ بالوضع الراهن... فإنه يقول/يعتقد: "حسناً، حظ عاثر- هذه مشكلتك".

الحل؟ بسيط: اجعليها مشكلته. الناس بالفعل يحلون فقط المشاكل التى يرون أنها متعلقة بهم.

كيف "تجعلينها مشكلته؟" حسناً، ابدئى بأن تخبريه بما تريدينه (المزيد من الرومانسية)، وكيف تريدينها (ضعى دائرة حول الأشياء المفضلة لك فى هذا الكتاب). ويجب أن تكونى محددة فى طريقتك وإيجابية، ومحبة.

قد يساعد ذلك كليكما فى أن يتذكر أن تلك المشاكل (خاصة مشاكل العلاقة) هى فى الحقيقة فرص مخفية! لقد رأيت أزواجاً يستخدمون هذا الأسلوب فى تحويل العلاقات المخيبة للآمال من الدرجة الضعيفة إلى علاقات سعيدة، وصلبة من الدرجة

الجيدة جداً. (وتستطيع أنت أيضاً أن تقوم بذلك).

٨٦١ إليك سبع طرق لإقناع مدمنى العمل بالبعد عن العمل.

١. عدى شريك حياتك بأفضل ممارسة للعلاقة الحميمة فى حياته أو حياتها -

٢. أوفى بعهدك!

٣. (إذا لم تستطيعى أن تهزميه، انضمى إليه): اصنعا عملاً معاً.

٤. اصنعى شريطا صوتياً "المهمة صعبة" تؤدى به أو بها لموعد غامض معك.

٥. احجزى غرفة بفندق- على بعد مسافة قصيرة من مكتبه- وادعيه إلى "مقابلة" بعد الظهر.

٦. قابليه على الغداء؛ ارتدى ملابس مثيرة، ثم اسأليه بشكل خجول إذا كان يفضل موعد غداء ثانٍ فى الأسبوع المقبل.

٧. اطلب من الساعى أن يوصل لها خطاب حب فى مكتبها.

كلا، الضعفاء رومانسيا غير مؤهلين لاستخدام أماكن الانتظار الخاصة بالمعاقين.

قسم ضبط السلوك

٨٦٢ كن عفوياً. كن طائشاً. قلل من موانعك. عبر عن حبك. إذا قمت بتلك الأشياء، ستصبح رومانسياً من تلقاء نفسك.

٨٦٣ جرب أن تكون إيجابياً، ومقبولاً، ومسانداً وغير متحكم تماماً لمدة أسبوع كامل. لا شكوى، أو تذمر، أو خطب وعظية، إلخ. من الممكن أن يغير ذلك حياتك!

"أليس هذا هو الشعور الرومانسى الحقيقى ـ ليس أن ترغب فى الهرب من الحياة، ولكن ألا تدع الحياة تهرب منك؟".

ـ توماس وولف

٨٦٤

- لا تكن بخيلاً.
- لا تجعل جدول مواعيدك مشغولاً دائماً.
- حرر رابطة عنقك.
- حرر أسلوبك.
- تحرر من محظوراتك.

٨٦٥ هل تريد أن تبقى على زواجك جديداً وحيوياً؟

عيشا كمحبين. ليس فقط كزوج وزوجة، أو أم وأب، أو عمال ومدبرات منزل، أو مقدمى رعاية ودافعى فواتير. أولاً وقبل كل شىء أنتما محبان. تذكرا كيف بدأتما علاقتكما. يمكنك أن تستعيد الشعور بالشغف والفرح، فهى فى الأصل عادة، تتبعها القليل من الإشارات النشطة.

لأسبوع واحد، اجعل ذلك إقرارك، وكلمتك السحرية: عيشا كمحبين. أرسلا رسائل حب لبعضكما، ذكرا بعضكما، وتمرنا!

مرى بالقرب من موقف السيارات الذى يضع به سيارته وهو فى العمل. الصقى بعض التعليقات بالمرآة الجانبية. الصقى الشرائط الملونة على الزجاج الخلفى. اتركى له عبارة حب على المقعد الأمامى.

رخصة للحب

٨٦٦ اصنع قرصاً مدمجاً خاصاً أو قائمة تشغيل من نوع iPod تتضمن بعض الأغانى الرومانسية وتهديها إياها.

- اختر مجموعة من الأغانى الرائعة وضعها على قرص مدمج أو مشغل iPod.

- استمعا للموسيقى معاً فى السيارة. غن المعزوفات المنفردة لها. غنيا الإيقاعات معاً. غنيا الثنائيات بأعلى صوت لكما.

٨٦٧ فاجئها بلوحة معدنية شخصية للسيارة! بعض الولايات تكلفها ما بين ٥٠ و١٠٠ دولار أمريكى لكل عام، قد تكتب عليها:

- الحروف الأولى لاسمها
- الحروف الأولى لاسميكما
- عيد ميلادها
- عيد زواجكما
- اسم تدليلك لها

"عبارة رمزية":

- أ ح ب ك
- أ ع ش ق ك ى
- للأبد

معظم الأسماء والعبارات المشهورة والشائعة تم الحصول عليها بالفعل، لذلك سيكون عليك أن تستخدم القليل من الإبداع. فكر فى تلك الاحتمالات، واستخدمها لتثير أفكارك:

ملاحظة: أكثر الولايات سكاناً عادة ما يكون لديها أكثر الأرقام على لوحاتهم المعدنية، وبذلك يكون هناك مزيد من المرونة للإبداع فى الكتابة على مثل هذه اللوحات. (أحد الأزواج المبدعين فى صف الرومانسية سجل سيارة زوجته فى ولاية مجاورة، وهى نيويورك، لكى يستطيع أن يستخدم سبعة أرقام ليكتب اسم زوجته).

تورية!

٨٦٨

- زوجة جيم فنانة جرافيك؛ لذلك صنع لها "رخصة فنية" معلقة الآن على حائط مكتبها.
- زوج هاريت يكتب الشعر فى وقت فراغه؛ لذلك صنعت لعيد ميلاده "رخصة شعرية" يحملها بفخر فى محفظته.

عزيزتى، يمكنك أن تقودى سيارتى

٨٦٩ ضع عبارة حب صغيرة أو قصيدة تحت ماسحة الزجاج الأمامى لمقعد السائق فى سيارته أو سيارتها.

(I'm Your) Passenger
لفريق "ديفتونز"

الرومانسيون الحقيقيون لا يدعون شيئاً يقف فى طريقهم: إذا كان الجو مطيراً أو مثلجاً، ضع ملاحظة الحب فى حقيبة من نوع Ziploc.

٨٧٠ أشياء أخرى يمكنك وضعها تحت ماسحة الزجاج الأمامى:

- وردة واحدة
- قالب من الحلوى
- الزهور البرية
- كتاب صغير
- قصيدة شعر
- كوبون البيتزا
- الرسوم المتحركة
- كوبون حب
- رسالة صغيرة

٨٧١ هل تشترى سيارة جديدة؟ رتب لكى تصل قبل الموعد الذى تتوقعه بيوم، أوقف السيارة فى الطريق، وانتظر حتى تلاحظ ذلك.

لف السيارة بعقدة أنشوطية حمراء كبيرة!

٨٧٢ اكتب وصمم مذكرة مخالفات مرور غير حقيقية؛ ضعها تحت ماسحة الزجاج الأمامية. المخالفات المتوقعة تتضمن:

- ترك مشهد علاقة الحب
- الإسراع فى طريق الحياة
- دفعى للجنون

الاختيارات الممكنة للتعويض تتضمن:

- مرافقة القاضى للعشاء
- رشوة شرطى المرور
- تدليك جسدى

قصص حب صغيرة (١)

٨٧٣ قدمت له مفتاح شقتها فى صندوق مجوهرات مخملى، وكتبت على البطاقة: "أنت تحمل مفتاح سعادتى، والآن تحمل مفتاح منزلى. لقد فتحت قلبى. أرجوك لا تجرحه".

٨٧٤ خلال سنواتهما السبع من الخطوبة قدم لها زهوراً عديدة، وخلال احتفال زواجهما الذى طال انتظاره، فاجأته بملء حجرة من الزهور - جميع الزهور التى قدمها لها. لقد احتفظت *بكل الزهور التى قدمها لها* مجففة ومضغوطة بعناية شديدة.



Calvin and Hobbes, Copyright © 1987. Reprinted with permission of Universal Press .Syndicate

٨٧٥ فى بيت ريفى فى أيوا كان هناك سياج سلكى بطول الجانب الغربى من منزل آل سميث، وفى صباح أحد الأيام لاحظت سارة المئات من الأشرطة الحمراء معلقة مثل

اللافتات على سور المنزل. سألت فريد عن هذا، ولكنها حصلت بالمقابل فقط على ابتسامة غريبة. فى وقت لاحق فى نفس اليوم عندما بدأت الرياح تهب وبدأت الأشرطة ترفرف، رأت سارة أنها مربوطة بطريقة تكوّن جملة "أحبك يا سارة".

قصص حب صغيرة (٢)

٨٧٦ كان تشارلى وخطيبته راندى على متن الرحلة رقم ١٩١ لخطوط طيران كونتيننتال من نيويورك إلى سان فرانسيسكو. بعد الإقلاع بقليل أعلن الطيار هذا التصريح قائلاً: "لدىّ رسالة مهمة للراكب فى المقعد ٣- ب. هل تقبلين الزواج من الرجل الموجود فى المقعد ٣- أ؟ إذا كانت الإجابة نعم، اضغطى زر استدعاء مضيفة الطيران". وبينما انفجرت راندى فى البكاء، أخذ تشارلى يقول: "اضغطى الزر!"، وعندما فعلت ذلك، جاءت مضيفة طيران وفى يديها صينية فضية مقدم عليها مشروب رائع، وخاتم الزواج!

> تأثر بوب فى هذه الفكرة بالقصة الهزلية Bizzaro لـ "دان بيراتو".

٨٧٧ كانت مارى متحمسة لدمية بينى بيبى، فاستأجر زوجها، بوب، صانع دمى ليصنع "دمية بينى بيبى" لها.

٨٧٨ وصل توم للمنزل بعد قضاء بعض المهام فى صباح أحد أيام السبت ليجد زوجته، سوزان، غير موجودة بالمنزل. وأعطته ابنته رسالة منها:

> "الحب يخلق روح الجماعة دون أن يأتى على حق الفرد"
> ليو بوسكاجليا

"اذهب إلى الصيدلية. قابل الصيدلى". وعلى الرغم من أن انطباعه الأول كان "لماذا؟ هل هناك أحد مريض؟" فإنه تقدم. ما الذى يمكن أن يفعله غير أن يتبع التعليمات؟ عندما أدار محرك سيارته، بدأ شريط موسيقى رومانسية فى العزف. ("آه، ها! أعتقد أن شيئاً ما يحدث هنا!") كان لدى الصيدلى بطاقة له: "عيد زواج سعيد! — الآن، توجه إلى متجر العصائر". كانت هناك زجاجة من مشروب فاخر فى انتظاره هناك، مع عبارة أخرى تقول: " هل أنت مستعد للاحتفال؟ انتظر قليلاً! اذهب إلى متجر ملابس الرجال أولاً!" كانت مفاجأته هناك قميصًا مطبوعًا عليه الحروف الأولى من اسمه. لم تعد العبارة مفاجأة بعد ذلك: "انتهينا تقريباً! ولكن أولاً، رجاء توقف لدى متجر البقالة". كانت هناك سلة تسوق ممتلئة بأشياء رائعة تنتظره هناك.

الرسالة الأخيرة كانت ببساطة تحمل عنواناً قادته إلى فندق صغير للإفطار والفراش، حيث كانت سوزان تنتظره. الباقى، كما يقولون، تاريخ.

ملاحظات من علاقة حب ممتازة

٨٧٩ على الرغم من أن *الجميع* يعرفون أن الالتزام أمر مهم فى العلاقة، فإن الأشخاص ذوى العلاقات الممتازة دقيقون بالنسبة لالتزاماتهم، وإليك أفضل اثنى عشر التزاماً فى العلاقات خلال عشرين عاماً من صفوف الرومانسية:

١. ألزما أنفسكما بالعلاقة.
٢. التزما بقضاء ١٠ بالمائة زيادة فى الوقت معاً.
٣. ألزما أنفسكما بأن تكونا أقل انتقاداً.
٤. ألزما أنفسكما بتجديد وعود الزواج.
٥. ألزما أنفسكما بالحصول على المزيد من المرح معاً.
٦. ألزما أنفسكما بأداء الشعائر الدينية.

إليك طريقة معرفة الأشخاص الذين يتمتعون بعلاقة من الدرجة الممتازة: ابحث عن بريق الحب فى عينيهم.

٧. ألزما أنفسكما برؤية السلوكيات السلبية لبعضكما على أنها نداءات للحب.
٨. التزما بالتواصل مع مشاعركما.
٩. ألزما أنفسكما بإسعاد بعضكما.
١٠. ألزما أنفسكما بالشعور بمشاعر الحب.
١١. ألزما أنفسكما بالتصرف طبقاً لمشاعر حبكما.
١٢. ألزما أنفسكما بالاستماع إلى صوت الحب بداخلكما.

٨٨٠

- أثر فى شريك حياتك - بعينيك.
- أثر فى شريك حياتك - بكلماتك.
- أثر فى شريك حياتك - بالهدايا.
- أثر فى شريك حياتك - بأفكارك، ودعواتك، وأمنياتك.
- أثر فى شريك حياتك - بأفعالك.

هل تعلم-؟
أن العلاقات الممتازة يمكن أن تساعدك فى أن تحيا حياة أطول وأكثر صحة. ليس هذا ببساطة أمراً حدسياً، ولكن تم إثباته *طبياً*. راجع الكتابين التاليين لـ دين أورنيش و إم. دى:

Love & Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy.

Love & Survival: 8 Pathways to Intimacy & Health.

وصفة لعلاقة من الدرجة الممتازة

٨٨١ إطلالة عامة: الوصفة تحول فردين لزوج واحد.

الخلفية: اجمع المكونات خلال الوقت، واستمر فى الطهى طيلة عشرين أو ثلاثين عاماً.

المكونات:

١ كوب من الجاذبية.

١ كوب من التوافق.

شخصان مجنونان.

ربع جالون من الأمانة (مع نصف جالون من الموازنة).

١لتر لكل منهما من الوفاء، والأمل، والإحسان:

اجمعهم وامزجهم بقوة.

١ قليل من الاهتمام.

١ قرص.

٢ لتر تعاون مخلوطين مع ٢ لتر تفاهم.

نصف جالون من التسامح

٢ جالون من الدعابة

رطلان من العلاقة الحميمة (صافى).

بالإضافة إلى زيادة غير متناهية من الحب، والعلاقة الحميمة، والرومانسية بمعدل ٢:١:٣.

الإعداد:

اجمع كل المكونات وحركها بقوة. اترك الكتل المتوسطة. (إذا كانت ناعمة، ستصبح الأيام مملة؛ ولكن إذا كانت الكتل كبيرة، ستكون

يميل العامان الأولان لأن يكونا لذيذين، وتميل السنوات الوسطى لأن تكون حماسية. بينما تميل السنوات الأخيرة لأن تكون طيبة: ولكنها جميعاً *لذيذة.*

كل يوم له مذاق مختلف. هذا أمر طبيعى. بعض الأيام حلوة. بعض الأيام مرة. بعض الأيام ناعمة. بعض الأيام صعبة. بعض الأيام متبلة. بعض الأيام صعبة البلع: ولكن كل يوم هو بالضبط ما تحتاج إليه. والأجزاء مناسبة لاحتياجاتك.

المشاكل كبيرة أيضاً على ابتلاعها). سخن الخليط بحب ولكن لا تدعه يغلِ!
تبلها وفقاً لمذاقك الخاص.

التقديم:

تثمر عن ٥٠ عاماً أو أكثر من الزواج.
قسمها على ٥٠ عاماً وقدمها كل على حدة.
أعد تقسيم كل عام إلى ٣٦٥ يوماً؛ استمتع بكل يوم بمفرده.

هام! قدم تلك الوصفة لأبنائك ولأجيال المستقبل.

الرومانسية عبر أمريكا

٨٨٢

- زر الولايات الخمسين - ولاية أو اثنتين كل عام مهما كلفك الأمر.
- خيم فى كل المتنزهات المحلية فى البلدة.
- ثم، ابدأ بمتنزهات الولاية.

٨٨٣ مارسا ركوب الطوافات! فالأشخاص المغامرون فى تلك الشركات سيساعدونكما فى البدء فى ركوب الجداول:

- Appalachian Wildwater
  800-624-8060, www.awrafts.com
- USA Raft: 800 - USA -RAFT. www.usaraft.com
- .Rio Grande Adventures: 800-343-1640

٨٨٤ قد دراجتك عبر الولايات المتحدة! فطريق ترانس أمريكا للدراجات والذى يبلغ طوله ٤٥٠٠ ميل يتبع الطرق الجانبية وشوارع الولاية غير المزدحمة عبر الريف الأمريكى. الطريق يبدأ من يورك تاون، فيرجينيا إلى أستوريا، أوريجون، ويبدأ هذا

الطريق من يورك تاون فى ولاية فيرجينيا ممتداً إلى أوستوريا وأوتركون ويستغرق من خمسين إلى تسعين يوماً للوصول إلى نهايته. لمزيد من المعلومات، اتصل بـ Adventure Cycling على 2453-755-800 أو 1776-721-406، أو اكتب إلى صندوق بريد 8308، ميزولا، مونتانا 59802، أو زر موقع www.adv-cycling.org

٨٨٥ احضر واحداً من مهرجانات الولايات المتحدة لمناطيد الهواء الساخن.

- The National Balloon Classic: بداية أغسطس، فى أنديانولا، أيوا. اتصل بـ 8415-961-515.
- The International Balloon Fiesta: منتصف أكتوبر، فى الباكويرك، نيو مكسيكو. اتصل بـ 7277-422-888 أو زر موقع www.balloonfiesta.com

أماكن إضافية

- عندما تكون فى روشستر، نيويورك:

تناول العشاء فى Café Cupid. (مكان رومانسى صغير مذهل!) 754 إيست ريدج رود، فى أيونديكويت. اتصل بـ 2640-342-585 .

تسوق فى أكثر المتاجر الرائعة للهدايا فى أمريكا، The Parkleigh، ٢١٥ بارك أفينيو فى روشستر. اتصل بـ 0627-333-800. أو زر www.parkleigh.com

- عندما تكون فى سبرينجفيلد، ماساشوستيس:

قم بزيارة متحف تايتنيك (السفينة، وليس الفيلم). اتصل بـ 4770-543-413. أو زر www.titanichistoricalsociety.com

- عندما تكون فى أتلانتا، جورجيا:

رافق صديقك الثرثار لزيارة متحف بيل ساوث للهاتف. اتصل بـ 3289-986-404.

- عندما تكون فى فورت واين فى ولاية، إنديانا:

زر قفص الفراشات فى حديقة حيوان فورت واين للأطفال. اتصل بـ 260-6800-427، أو زر www.kidszoo.com

- عندما تكون فى فونيكس، فى ولاية أريزونا:

قم بزيارة Hall of Flame Museum of Firefighting. اتصل بـ -602-275 3473، أو زر www.hallofflame.org

الرومانسية حول العالم

٨٨٦ بعض التوصيات من المشاركين فى فصول الرومانسية:

- أكثر المطاعم رومانسية فى فيينا: Steirereck
- أكثر المطاعم رومانسية فى أمستردام: De Goudsbloem
- أكثر المطاعم رومانسية فى روما: "Les Etoiles" حديقة السطح.
- أكثر المطاعم رومانسية فى ستوكهولم: Hasselbacken

٨٨٧

- أكثر الفنادق رومانسية فى باريس: L'Hotel
- أكثر الفنادق رومانسية فى فيينا: Romischer Kaiser
- أكثر الفنادق رومانسية فى روما: Guesthouse Arco dé Tolomei
- أكثر الفنادق رومانسية فى أمستردام: Pultizer
- أكثر الفنادق رومانسية فى كوبنهاجن: Skovshoved
- أكثر الفنادق رومانسية فى مدريد: Santa Mauro

٨٨٨ إذا كانت محبوبتك تحب الشاطئ، خطط لقضاء عطلة فى أحد أروع الشواطئ فى العالم. اختر شاطئاً معتمداً على نشاط الشاطئ الذى يشبع رغباته أو رغباتها:

أ+ لمحبى الهدوء:

- باربودا، ويست أنديز.
- كيا، جريك أيلاندز.

أ+ للكسالى:

- إيزلا دى كوزيميل، المكسيك.
- مولوكاى، هاواى.
- نورث أيلاند، نيوزيلندا.

أ+ لمحبى التمشية على الشاطىء:

- ميندورو، الفلبين.
- سانيبيل أيلاند، فلوريدا.

نصائح إضافية للسفر

- النمسا: 212-944-6880، www.austriatourism.com
- بلجيكا: 212-758-8130، www.visitbelgium.com
- إنجلترا: 800-462-2748، www.visitbritain.com
- قبرص: 212-683-5280، www.cyprustourism.org
- الدنمارك: 212-885-9700، www.visitdenmark.com
- فنلندا: 800-346-4636، 212-885-9700 www.visitfinland.com
- فرنسا: 310-271-6665، www.francetourism.com
- ألمانيا: 800-651-7010، www.cometogermany.com
- اليونان: 213-626-6696، www.gnto.gr
- أيسلندا: 212-885-9700، www.icelandtouristboard.com
- أيرلندا: 800-223-6470، www.discoverireland.com
- إيطاليا: 310-820-0098، www.italiantourism.com
- هولندا: 888-464-6552، www.us.holland.com
- النرويج: 212-885-9700، www.norway.org
- بولندا: 201-420-9910، www.polandtour.org
- البرتغال: 800-767-8842، www.portugal.org
- السويد: 212-885-9700، www.visitsweden.com
- سويسرا: 877-794-8037، www.myswitzerland.com

الأشياء المناسبة

٨٨٩ أظهرت التجارب النفسية أن معظم الأشخاص يستطيعون تحويل السلوك الجديد إلى عادة فى ثلاثة أسابيع، وقد تضمنت التجارب أنشطة مهمة مثل التمارين الرياضية والاستيقاظ ساعة مبكراً عن المعتاد. اقتراحى (كما قد تكون خمنت) هو أن توجه تجربتك الخاصة فى تحويل سلوكك الرومانسى إلى عادة.

"الحب الحقيقى يأتى بشكل هادئ دون لافتات أو أضواء ساطعة. إذا سمعت أجراساً، اجعل أذنيك تفحصها".

إيريك سيجال

إليك منهجاً معقولاً لتجربتك فى الرومانسية: لمدة ثلاثة أسابيع - خلال الواحد والعشرين يوماً المتتالية- مارس هذه السلوكيات:

- قل "أحبك " لشريك حياتك على الأقل خمس مرات يومياً.
- ابحث عن فكرة رومانسية واحدة على الأقل فى الجريدة كل يوم.
- اتصل بشريك حياتك فى العمل على الأقل ثلاث مرات يومياً.
- قلل من مشاهدتك للتلفاز بمعدل ساعة لكل ليلة. قوما بشىء مشترك فى ذلك الوقت.
- مارسا العلاقة الحميمة على الأقل مرتين أسبوعياً.
- ضع دائرة حول عشر أفكار فى هذا الكتاب تعتقد أن شريك حياتك سيستمتع بها. ناقشها معه/معها.
- فاجئ شريكة حياتك بطريقة صغيرة كل يوم.

فى نهاية الأسابيع الثلاثة ستصبح شخصاً أكثر رومانسية، قد لا تصبح فالنتينو، ولكنك ستكون أكثر وعياً لأهمية الرومانسية فى حياتك، ستكون أكثر ارتباطاً بمشاعر الحب الخاصة بك، وستكون أكثر ارتباطاً بحبيبتك. ليست عادة سيئة، أليس كذلك؟!

ابدأ اليوم بـ "نظام التغذية الرومانسى"! ولاحظ النتائج الفورية!

الأشياء المتعلقة بالكتابة

٨٩٠ بعض الكتب الخاصة بالحب، والعلاقات، والرجال والنساء، إلخ.

- *Love and Respect Workbook*: لـ إيمرسون إيجرتشيز وفريتز ريدينور
- *Living, Loving & Learning*: لـ ليو بوسكاجليا
- *The New Rules of Marriage* لـ تيرينس ريال
- *Dear Lover: A Woman's Guide to Men, Sex & Love's Deepest Bliss* لـ ديفيد ديدا
- *Love* لـ ليو بوسكاجليا
- *How to Be an Adult in Relationships* لـ ديفيد ريتشو
- *Ten Lessons to Transform Your Marriage* للدكتور جون. إم جوتمان، والدكتور جولى شوارتز جوتمان وخوان ديكلاير
- *Loving Each Other* لـ ليو بوسكاجليا
- *The Truth About You* للدكتورة باتريشيا لوف
- *Men, Love & Sex* لـ ديفيد زينزينكو، تيد سبايكر وستيفن هوى
- *Keeping the Love You Find* لـ هارفيل هندريكس
- *Iron John* لـ روبرت بلى

٨٩١ بعض الكتب المرحة عن العلاقات، والحب، أو الجنس:

- *Dave Barry's Guide to Marriage and/or Sex* لـ ديف بارى
- *Mack Tactics: The Science of Seduction Meets The Art of Hostage Negotiation* لـ كريستوفر كورتيس وروب وايزر.
- *Dating, Mating & Manhandling: The Ornithological Guide to Men* لـ لورين فرانسيس وكونستانتين كاكانياس
- *Why Did I Marry You, Anyway?* لـ أرلين موديكا ماتيوس

٨٩٢ كـن مستعـداً: دوّن ذلـك! اكتب قائمة تتكون من عشرة أشياء صغـيرة تعـرف أن شريكـة حياتك تحبهـا. هـل تحـب التدليـك؟ هل تحب الحلوى الخاصة؟ هل تحب أن تنظف سيارتها؟ هل تحب الحصول على فيلم جديد؟

لا تؤجل ذلك حتى وقت لاحق - اكتب تلك القائمة بنهاية اليوم، ثم احتفظ بها معك كرسالة تذكير. ألزم نفسك بإنجاز شيء واحد كل أسبوع خلال الأسابيع العشرة المقبلة.

كوبون مكتبة

مناسب لجولة تسوق لمدة ساعة فى مكتبة من اختيارك.

الرجال الحقيقيون رومانسيون

٨٩٣ افعل لها شيئاً تكره القيام به (وقم به وأنت مبتهج ودون شكوى). اذهب لشراء الملابس معها؛ اخرج للسينما معها؛ احضر حفلة باليه معها؛ شاركها فى بعض أعمال البستنة.

٨٩٤ افعل لها شيئاً تكره القيام به (وقم به وأنت مبتهج ودون شكوى). اذهب لشراء البقالة، اغسل الأطباق، أزل العشب الضار من الحديقة، استيقظ فى منتصف الليل إذا استيقظ الطفل.

٨٩٥ قم بتزيين نفسك ليلة العطلة الأسبوعية.

الدليل على أن الرجال الحقيقيين رومانسيون: كلينت إيستوود بطل فيلم "Dirty Harry" أخرج وقام ببطولة فيلم *The Bridges of Madison County*. وهو يعد أحد أفضل الأفلام رومانسية على مر التاريخ.

٨٩٦ هل تعامل موظفيك بطريقة أفضل مما تعامل بها المرأة التى تشاركك حياتك؟ العديد من الرجال يفعلون ذلك. (ماذا دهاكم يا شباب؟!)

إليك تمريناً من أجلك: انظر إلى محبوبتك على أنها عميل، أو زبون، أو موظف. فالمدراء الجيدون يفكرون فى طرق لتحفيز موظفيهم، فهم ببساطة لا يأمرونهم فقط أو يتعاملون معهم بشكل افتراضى، والبائعون دائماً مراعون لشعور عملائهم... ومع ذلك، فالعملاء مهمون للغاية. حسناً، أليست هى بتلك الأهمية؟!

"بالتأكيد. خلق الله الرجل قبل المرأة، ولكن، ومرة أخرى، دائما ما تصنع مسودة أولية قبل أن تصنع التحفة النهائية".

ـ القائل مجهول

٨٩٧ كن لطيفاً بطريقة إضافية خلال فترات دورتها الشهرية. (حدد المواعيد فى مفكرتك كرسائل تذكير). واشكر الله أنك لست مضطراً لأن تواجه آلام الحيض!

النساء الحقيقيات رومانسيات

٨٩٨ هل تودين أن تقدمى له الزهور - ولكن يشغلك أنه سيشعر بعدم الراحة لأن الأمر ليس "رجولياً" بشكل كاف؟

- راجعى افتراضاتك. أحد عمال البناء فى فصل الرومانسية وكان ضخم البنيان أخبرنى بأن صديقته أرسلت له الزهور فى موقع عمله! وبعد مزاح لطيف من أصدقائه، وجد أن العديد منهم يشتكون أن فتياتهم لم يرسلن لهم الزهور مطلقاً.

- أرسلى مجموعة متنوعة من الزهور- كلها باللون الذى يفضله. (اثنان وستون بالمائة من الرجال الأمريكيين يقولون إن لونهم المفضل هو الأزرق). إليكِ بعض الزهور الزرقاء: زهرة أذن الفأر، زهرة البالون، النعناع البرى، الدلفينيون، اللوبيليا، خزامى البحر، العنكبوتية، وزهرة بلوبيل فيرجينيا.
- قدمى الزهور فى مزهرية "رجولية"- مثل قبعة التوزيع أو صندوق أدوات. أو ما رأيك فى وضع ثلاث ورود صغيرة فى فتحات كرة البولينج؟

صرح أربعة وسبعون بالمائة من الرجال الأمريكان أنهم لم يحصلوا على زهور من النساء. واثنان وثمانون بالمائة منهم يقولون إنهم سيقدرون تلك الإشارة.

٨٩٩ افعلى له شيئاً تكرهين القيام به (قومى به وأنت مبتهجة ودون شكوى). رافقيه إلى الصيد، لعب البولينج، مراقبة الطيور، الجرى، أو التخييم. أو ببساطة شاهدى "المباراة" على التلفاز معه.

أوصى بشدة بالكتاب الرائع والعملى. *The Goddess' Guide to Love* لـ مارجى لابانجا.

٩٠٠ افعلى شيئاً من أجله تكرهين القيام به (وقومى به وأنت مبتهجة ودون شكوى). قومى بكى جميع ملابسه؛ اغسلى سيارته؛ اطهى له عشاءه المفضل صعب الإعداد؛ قومى ببعض المهام؛ قومى بأداء القليل من الإشارات الجنسية التى تعرفين أنه يحبها كثيراً.

أشياء للشبان

٩٠١ أيها الشباب، لا ألومكم لكونكم منزعجين لأمر عيد الحب بأكمله. ليست المشكلة فيكم - إنها فى ثقافتنا الخاطئة.

المشكلة، كما تعلمون، فى كيوبيد. يمثل كيوبيد الحب الرومانسى، أليس كذلك؟ الآن كيوبيد هو طفل صغير عار يطير حولنا يرمى الناس بسهامه الصغيرة. يا له من أمر لطيف! وبمجىء شهر فبراير، تمتلئ نوافذ المتاجر بدمى كيوبيد الطائرة، وبالطبع مغلفاً باللونين الوردى والأحمر. ما المشكلة فى ذلك؟ المشكلة هى أن الصور إما طفولية أو أنثوية.

الرجال الحقيقيون يحبون متاجر Three Stooges. أليس كذلك؟ لذلك احصلى له على هدية من دليل Soitenly Stooges! اتصلى بـ 800.3.STOOGES أو زورى www.soitenlystooges.com

لقد فهم الرومان القدماء الحب بطريقة أفضل مما نفهمه. كان كيوبيد فى الأصل الإله الرومانى للحب الرومانسى. والدته، فينوس، آلهة الحب. لذا كان لدى الرومان صورتان؛ أنثوية وذكورية لمفهوم الحب. أمر ذكى للغاية، أليس كذلك؟ قد تكون مهتماً أيضاً أن تعرف أن كيوبيد كان مراهقاً - وليس طفلاً بديناً.

(تصور أحد تلك التماثيل الرخامية الكلاسيكية: وقفة بطولية، عضلات منتفخة وقوس كبير يكفى لإسقاط دب، وليس مجرد حبيبين).

إليك أفضل الاقتباسات الذكورية من فصول الرومانسية: "لست غبياً - ولكننى متحير فقط".

كل ما يمكن قوله.... إن هناك جانباً ذكورياً من الحب الرومانسى؛ ولكن ثقافتنا لديها القليل من القدوات الذكورية الجيدة. ثقافتنا أيضاً تروج للفكر الساذج، النمطى ("الرجال منطقيون، النساء عاطفيات") والذى يجعل أمر تواصل الشبان مع هذا الجانب من أنفسهم صعباً

للغاية.

ماذا تفعل؟ حسناً، يمكنك أن تحتفل بعيد الحب بطريقة ذكورية كل سنة زوجية، وتحتفل به بطريقة أنثوية كل سنة فردية. (إذن، على سبيل المثال، فى السنوات الزوجية ستذهبان إلى موعد للبولينج، تقدمان الأدوات كهدايا، وتتناولان العشاء فى مطعم فخم، ثم تمارسان العلاقات الحميمة، وبعد ذلك فى السنوات الفردية؛ تقيمان فى أحد فنادق المبيت والإفطار، وتتهاديان العطور، وتتناولان العشاء فى مقهى فرنسى، وتمارسان العلاقة الحميمة بلطف).

أشياء للفتيات

٩٠٢ بعض الرجال قد يعتقدون أن هذه هى أروع هدية: "صورة خيالية" لك. يمكنك أن تحصلى على " صورة خيالية" جسدية، ومثيرة، وجذابة لنفسك بالاتصال بمصور فوتوغرافى متخصص فى الفن المتطور الذى يسمى غالباً "التصوير الفوتوغرافى المخدعى".

> إن الأشياء الكلاسيكية فى الرومانسية هى أمور رائعة. ولكن ماذا بعد ذلك؟

العديد من أولئك المصورين هم سيدات ذوات موهبة فذة وهم يصورون المرأة ويبرزون الجانب الرقيق والمثير فى شخصيتها. تبدو ملصقات الملابس الداخلية هى الأكثر شهرة، وتليها لقطات "الملابس الخيالية"، "التصوير الفوتوغرافى" للفتيات المثيرات. ابحثى عن الاستوديوهات المتخصصة فى منطقتك، راجعى الدليل، أو اتصلى:

- Fantasy Photography by Daphne، فى أرلينجتون، ماساشوستيس، على 781_641_2100 أو www.fantasyphotography.com
- Lucien Flotte Photography فى مدينة نيويورك، على 212_564_9670.

٩٠٣ أكثرى من ارتداء الأحذية المثيرة.

٩٠٤ ألقى نظرة سريعة على إحدى مجلات الجمال- انظرى بنفسك على ما يراه *الرجال بصفة عامة* مثيراً، ثم اسألى *شريك حياتك* بشكل محدد عما يجده مثيراً. قد تتفاجئين مما قد تعلميه عنه! قد تفتحين أيضاً الباب لمزيد من المناقشات الصريحة حول الأمور المثيرة.

الصفات المميزة للرومانسيين الحقيقين

٩٠٥ الرومانسيون هم خير مشجع لفرقهم.

الرومانسيون هم المشجعون الرائعون لمحبيهم، يمدونهم بالتأييد الحماسى، والتشجيع المستمر، والحب غير المشروط. (وهم لا ينجحون بنسبة ١٠٠ بالمائة من الوقت، ولكنهم دائماً ما يحاولون).

للشباب: قبلها بطريقة خاصة: احتوها بيديك وأمسك وجهها برفق بين يديك عندما تقبلها.

٩٠٦ الرومانسيون مبدعون.

الرومانسيون يرون علاقاتهم كفرص للتعبير عن إبداعهم، وكميادين للتعبير عن النفس، وكملاجئ آمنة للتجربة، وكأماكن لنمو العلاقة.

٩٠٧ الرومانسيون يقرأون الأفكار.

أولئك الذين يعرفون الكثير عن محبيهم - أولئك الذين *يستمعون جيداً* - يطورون نوعاً من "الحاسة السادسة" حول ما يحبه محبوهم.

أحد أفضل الأشياء حول العلاقات طويلة المدى هو أنك تستطيع أن تطور تلك الحاسة، وبينما تتطور تلك الحاسة، تتعمق العلاقة وتنمو المودة.

- ما نوع *الهدية* الخاصة التى تعرف أنها قد تسعد شريك حياتك؟
- ما *الإشارة* الصغيرة التى تعرف أنها سترسم البسمة على وجهها أو وجهه؟
- ما *الوجبة* أو *الحلوى* الخاصة التى يمكنك أن تعدها وتعرف أنه أو أنها ستحبها؟
- ما الذى *كان يريده* منذ وقت طويل، ولكنه تراجع عن شرائه؟ أحضريه له!

هل *امتدحتها* مؤخراً؟

هل شكرته مؤخراً؟

هل *شجعتها* مؤخراً؟

هل *فاجئته* مؤخراً؟

هل قدرت إنجازاتها مؤخراً؟

هل *أظهرت إعجابك* بمواهبه مؤخراً؟

الصفات المميزة للمتحمسين من الرومانسيين

٩٠٨ ارقصا رقصاً هادئاً فى مطعم - عندما لا تكون هناك موسيقى. (عندما فعل أحد الرجال من فصل الرومانسية ذلك مع زوجته، أقر أن الزبائن صفقوا لهما، وقدمت لهما الإدارة زجاجة من العصائر مجاناً).

Crazy Love
لـ "فان موريسون"

٩٠٩ اقتربا من النار المتأججة فى المدفأة - فى برد الشتاء القارص.

لا تنس أن تفتح أنبوب المدخنة!

٩١٠ أشياء لطيفة يمكنك أن تستأجرها من محل للتأجير، وهى رائعة لأفكار الخطوبة، والحفلات المفاجئة، أو التخيلات التى تمثل بكل تفصيلاتها!

- ماكينة فقاعات أوتوماتيكية
- "آلة الضباب" التى تصنع تأثيرات خاصة من الضباب
- الأزياء المتنوعة
- خزانة فونوجراف آلى
- عربة قديمة تجرها الخيول
- لعبة الكرة والدبابيس

٩١١ هل الأمر يتعلق بالميزانية؟ ابتكر "عطلة فى عالم ديزنى فى المنزل"! تسوق من أحد متاجر ديزنى للحصول على الأدوات مثل آذان ميكى، والدمى المحشوة، والألعاب الزنبركية، والبالونات، والدمى، والملصقات. استأجر أكثر أفلام ديزنى رومانسية: *Beauty and the Beast, Lady and the Tramp, The Little Mermaid, Pocahontas*.

الحديث عن الحب

Speaking of Love
للثنائى "أير سابلاى"

٩١٢ دع الأشياء الأخرى تتحدث عنك. الرومانسيون لا يشترون المنح والهدايا لمحبوبيهم بصفة مستمرة، ولكنهم يقدمون "أشياء". أشياء صغيرة أشياء خاصة، أشياء ذات معنى، أشياء مثل المجلات الهزلية، أقوال الحب، كوب "مثالى" من القهوة، زهور، بطاقات تهنئة، الحلوى الرخيصة، مقالات المجلات، الألعاب الصغيرة.

٩١٣ دع الآخرين يتحدثوا عنك. لست مضطراً لأن تكون بليغاً لكى تكون رومانسياً. لست مضطراً لأن تكتب شعراً رائعاً - أو حتى خطابات حب عادية، ولست مضطراً لأن تكون فصيحاً بشكل واضح؛ ولكنك يجب أن تعبر عن مشاعرك بطريقة ما. هناك إستراتيجية رائعة وهى اقتباس الكلمات الرومانسية من الشعراء، ومؤلفى الأغانى، والكتاب العظماء فى العالم.

دع أولئك الأشخاص يتحدثوا عنك: وليام شكسبير، بيلى جويل، بول مكارتنى، تشارلى براون، سوزان بولس شوتز، إليزابيث باريت براونينج، خليل جبران، ستيفى وندر، وإيملى ديكنسون.

الآن، لا أقترح أن تحاول أن تحصل على المديح لتأليفك: "كم أحبك؟ دعينى أعدد لك الطرق التى

"لم يتقابلا سريعاً.
ولكنهما بحثا:
لم يبحثا سريعاً.
ولكنهما تحابا:
لم يتحابا سريعاً.
ولكنهما تنهدا:
لم يتنهدا سريعاً ولكنهما سألا
أحدهما الآخر عن السبب:
لم يعرفا سريعاً السبب ولكنهما
بحثا عن العلاج:
وبتلك الدرجات صنعا زوجاً من
الدرجات نحو الزواج..."
ـ وليام شكسبير. *"كما تحبها"*

أحبك بها". لن يقلل من تعبيرك على الإطلاق ما ستقتبسه من كلمات الآخرين. أضف ببساطة ملاحظة مثل "عبر ستيفى وندر عن حبى عندما غنى أغنية You Are the Sunshine of My Life

٩١٤ دع *لمستك* تتحدث عنك.

فى بعض الأحيان لا تكون الكلمات مناسبة للتعبير عن مشاعر الحب الصادقة بداخلك. فى تلك الأوقات فإن لمسة بسيطة يمكن أن تعبر عن الكثير؛ كملاطفة، أو عناق، أو احتضان. فى بعض الأحيان تكون الأشياء البسيطة هى الصائبة تماماً.

الحديث عن الرومانسية

٩١٥ خمن من أى المجلات الكبرى هذا الاقتباس:

"…. إننا نحتاج إلى الرومانسية والعاطفية فى حياتنا…. لاحظ أننى أقول "إننا نحتاج"- جميعنا، رجالاً ونساء، سواء كنت سائق شاحنة قوى البنيان أو حتى مصارعاً محترفاً. توجد فرضية عامة منذ عشرين عاماً، عندما بدأت النساء تبحث عن "التحرير"، تلك واحدة من الخسائر الأولى "للرومانسية"، خاصة فى أكثر الصور الواضحة. هل كانت بيتى فريدان تتوقع صندوقاً من الشيكولاتة فى الرابع عشر من فبراير؟ هل كانت كايت ميليت تنتظر الزهور؟ هل النساء، بعد أن أصبحن رائدات فضاء، ورافعات أثقال، وسيدات إطفاء، وسيدات أعمال، وبعد أن أصبحن معتمدات على الجمعيات والأندية، لازلن يتقن للرومانسية؟ ألم تكن الرومانسية نفسها مجرد واحدة من تلك الشراك الثقافية التى وضعها الرجال للنساء خلال قرون؟ كما يمكن أن

يتوقع أى شخص، فإن الرومانسية تنجح، فى الحقيقة إنها لم تكن فى خطر مطلقاً".

أين ظهرت هذه المقالة؟ مجلة كوزمو؟ كلا. جلامور؟ كلا. ريدرز دايجست؟ كلا. بنتهاوس؟ أجل! وكتبها مايكل كوردا.

٩١٦ كلمة للحكيم:

لا تساو الرومانسية بالجنس. الرومانسية متعلقة بالحب والجنس، لذلك هناك المزيد من فرص سوء الفهم بين المحبين.

الرومانسية هى التعبير عن الحب من خلال الأفعال، ولكن فى بعض الأحيان فإن الأفعال التى تشبه الرومانسية تستخدم للإغراء، وفى بعض الأحيان فإن الأفعال التى تشبه الرومانسية تستخدم لعروض السلام، وفى بعض الأحيان الأخرى فإن الأفعال التى تشبه الرومانسية تستخدم للمقايضة.

عندما يتعلق الأمر بالرومانسية. فإن الشغف يكون أكثر أهمية من النهاية السعيدة. تأمل:

روميو وجولييت

تيتانيك

المفكرة

ذهب مع الريح

ماذا فى الاسم؟

٩١٧ سم قاربك باسمها.

٩١٨ إذا كان اسمها أبريل، أو مايو، أو يونيو، أعلن الشهر المتطابق مع اسمها "شهرها"؛ وقم بشىء خاص لها فى كل يوم من هذا الشهر. (كل امرأة هى "واحدة فى المليون"، لكن قليلاً من النساء من تكن أسماؤهن متطابقة مع أحد شهور السنة.

٩١٩

- ماذا فى الاسم؟ استخدم اسمها بطريقة خاصة مع الزهور إذا كان اسمها روز، دايزى، إيفى، ليلى، أو إيريس.
- ماذا فى الكنية؟ استخدم Buttercups, Poppies, Sweet Peas.
- إذا كان اسم تدليلك لها هو ملاك: اصنع لها عروساً من الثلج، احتفل بالثانى والعشرين من أغسطس - "ليكن عيد الملاك"؛ زورا لوس أنجلوس، "مدينة الملائكة"؛ سجل تلك الأغانى لها: Angel of the Morning لـ ميرلى راش، I Married an Angel لـ لارى كلينتون، Angel of Mine لـ مونيكا، Lips of an Angel لفريق هندر.

اسمها فى أغنية:
Jane لفريق بن فولدز فايف
Denise لفريق فاونتينز أوف واين
Maria لفريق جرين داى
Joanna لفريق كول وذا جانج
Kathleen لـ ويلى نلسون
Tracy لفريق ذا كاف لينكس
اسمه فى أغنية:
Ben لفريق جاكسون فايف
Daniel لـ إيلتون جون
William لفريق ذى أزرز
Jeremy لفريق بيرل جام
Rudy لفريق سوبرترامب

٩٢٠ معظم الأزواج لديهم "أسماء تدليل" ينادى بها أحدهما الآخر. معظم أسماء التدليل يمكن أن تتحول إلى هدايا. وإليك بعض أسماء التدليل ومقابلاتها من الهدايا من المشاركين فى فصل الرومانسية:

- بيج بير (الدب الكبير): دمية على شكل دب طولها خمس أقدام.
- ماتشو مان (الرجل القوى): "قميص رياضى" وأسطوانة فريق فيلاج بيبول.
- بانى: ملابس بانى، ملصقات، صور.
- حلوتى: الحلوى بجميع أنواعها.
- كعكتى: كعكة كل يوم، لمدة تسع سنوات - أو لأطول فترة!
- نمر: ١) "نمر" محشو، ٢) كتب كالفين وهوبس.

إذا حدث واكتشفت كوكباً أو نجماً ذا ذنب جديداً: فسمه باسمها.

معنى الاسم

٩٢١ هل تعرف معنى اسم محبوبتك؟ إليك بعض النماذج مأخوذة من كتاب "أسماء الأطفال":

- أدا كلمة تيوتونية تعنى "سعيد".
- أبريل كلمة لاتينية تعنى "مفتوح، مقبول".
- باربرا كلمة رومانية تعنى "غريب غامض".
- كاثرين كلمة يونانية تعنى "نقى".
- شيريل كلمة فرنسية تعنى "المحبوبة".
- ديفيد كلمة عبرية تعنى "المحبوب".
- ديان من الكلمة اللاتينية ديانا وتعنى "آلهة القمر".

Name
لفريق جو جو دولز

- دومينيك كلمة فرنسية تعنى "التى تنتمى للإله".
- إيريك كلمة إسكندنافية تعنى " القوى دائماً".
- فريدريك كلمة ألمانية تعنى "مسالم".
- جارى كلمة ألمانية تعنى "ممثل ثانوى".
- جريجورى كلمة يونانية تعنى "حذر، يقظ".
- هيلين كلمة يونانية تعنى" الضوء".
- جان مشتقة من كلمة جين اللاتينية وتعنى "رءوف".
- جينيفر كلمة ويلزية تعنى "الوسيم".
- جون كلمة عبرية تعنى "رحيم".
- جودى كلمة عبرية تعنى "المكرم والمبجل".
- كيلزى مشتقة من اللغة الغالية، وتعنى "الأنثى المحاربة".
- كيفين كلمة أيرلندية تعنى " وسيم، نبيل، محبوب".
- ليندا كلمة أسبانية تعنى "جميلة".
- مارجورى مشتقة من اليونانية تعنى "اللؤلؤة، الغالية".
- نيل كلمة غالية تعنى "البطل".
- ريموند من الإنجليزية القديمة تعنى "الحارس الحكيم".
- ريتشارد من الإنجليزية القديمة تعنى "الحاكم القوى".
- سالى كلمة لاتينية تعنى "الأميرة".
- سوزان كلمة لاتينية تعنى "الزنبق".
- توماس كلمة أرمينية تعنى "التوأم".
- وارن كلمة ألمانية تعنى "المدافع، أو الصديق الواقى".

سمعت شائعة أن زوجين، غيرا اسميهما قانونياً إلى كلمة واحدة، متأثرين بالقصة الفكاهية "Zits"، وهى Tomandsusan

اقتن كتاباً لأسماء المواليد واكتشف معنى اسم محبوبتك، ثم استخدم هذا المعنى كموضوع للإشارات والهدايا الرومانسية.

لاسم ليندا: استخدم الأشعار والأغانى التى تستخدم كلمة جميلة.

لاسم نيل: اعزفى له أغنية We are the champions لـ كوين.

لاسم سوزان: أعطها العديد من زهور السوسن.

• ويندى كلمة اخترعها جى. إم. بارى لبطلة بيتر بان!

والآن إلى شىء ما مختلف تماماً*

٩٢٢ هل أنت ملتزم بعادات مملة كل مساء؟ (العودة من العمل إلى المنزل؛ القيام ببعض المهام؛ شراء طعام العشاء؛ دفع بعض الفواتير؛ مشاهدة التليفزيون؛ ثم الزحف متعباً إلى السرير). غير من روتينك بصورة جذرية:

• تقابلا بعد العمل فى متحف للفن المحلى؛ تناولا الطعام فى مقهى هناك؛ اقضى المساء وأنت تتسوقين مع شريك حياتك.

• فى ليلة الثلاثاء، اطلبا بيتزا سريعة للعشاء، ثم توجها إلى حفلة سينما مبكرة.

• تقابلا فى المركز التجارى؛ وتفقدا نافذات العرض، وتناولا العشاء فى مطعم للأغذية السريعة.

* لمحبى ماونتى بيتون:

قدم اللحم والبيض للإفطار.

ازرع بعض الشجيرات.

عدها بأنك لن "تهرب" مطلقاً!

٩٢٣ لا توجد طريقة للتحرر أفضل من التواصل مع الطفل الذى بداخلك. هذا الطفل الصغير المرح، والمبدع، والفضولى، والعفوى، والواثق، والواسع الخيال! توقف عن التصرف كشخص بالغ، واسترد تلك الصفات الطفولية. قراءات مقترحة:

- *The Tao of Pooh* لـ بنجامين هوف
- *Where the Sidewalk Ends* لـ شيل سيلفرستين
- *The Harry Potter series* لـ جيه. كيه. راولينج
- *The Stinky Cheese Man and Other Fairly Stupid Tales* لـ جون سيزكا ولان سميث

٩٢٤ هل شريك حياتك من المعجبين بشخصية *Wizard of Oz*؟ حسناً، رافقها إلى متحف جودى جارلاند وشاهدا الصور النادرة، والأفلام الوثائقية، والتسجيلات النادرة، والتذكارات. يقام مهرجان لجودى جيرلاند كل عام، أيضاً. طريق يالو بريك فى جراند رابيدز، مينسوتا. اتصل بـ 800_664_JUDY أو زر www.judygarlandmuseum.com

---

ما هو مطلبك؟

٩٢٥ إذا كان كلاكما قد قرر أن يقبل الآخر مليون قبلة خلال حياتكما. كم عدد المرات التى يجب أن يقبل أحدكما الآخر؟

ملاحظة: ولكى يكون الأمر عملياً أقدم تلك الافتراضات: ينام كل منكما ست ساعات كل ليلة– وبذلك لن تستطيعا أن تقبلا بعضكما أثناء هذا الوقت، وبين أوقات العمل، والذهاب إليه يومياً، والأعمال الرتيبة المتفرقة، فإنكما ستقضيان ستين ساعة فى الأسبوع منفردين. بعد كل ذلك، إليك عدد المرات التى يجب أن تقبل بما يساويها شريك حياتك إذا كنت تريد أن تقبله ١٠٠٠٠٠٠ قبلة خلال فترة حياتك:

- بعد عشرين عاماً سيكون عليكما أن تقبلا بعضكما كل ٤,١٢ دقيقة.
- بعد ثلاثين عاماً سيكون عليكما أن تقبلا بعضكما كل ٦,١٨ دقيقة.
- بعد أربعين عاماً سيكون عليكما أن تقبلا بعضكما كل ٨,٢٤ دقيقة.
- بعد خمسين عاماً سيكون عليكما أن تقبلا بعضكما كل ١٠,٣ دقيقة.
- بعد ستين عاماً سيكون عليكما أن تقبلا بعضكما كل ١٢,٣٦ دقيقة.

ملاحظة رقم ١: من الممكن، بالطبع، أن تجمع قبلاتك معاً وبذلك سيكون لديك الوقت للاهتمام بأشياء أخرى فى حياتك.

ملاحظة رقم ٢: عذراً، ولكن القضاة حكموا بأن كل تلك القبلات الإضافية الطويلة تحسب كقبلة واحدة. (هذا الأمر ينطبق على القبلة الفرنسية، أيضاً).

٩٢٦ إذا كان مطلبك هو أن تملأ المنزل برائحة الزهور الرائعة، كن واعياً أن زهورك المفضلة ليست بالضرورة الأكثر عطراً. اصنع باقة من الزهور العطرية الخاصة، وإشارتك الرومانسية ستأخذ اتجاهاً جديداً بالمرة.

الزهور العطرية الخاصة:

الفريزة

الورود

زنابق كازابلانكا

زنابق الحمرة

المتيولا

ياسمين مدغشقر

الليلك

الغردينيا

الياقوتية

٩٢٧ ابحث عن "البيتزا المثالية".

قد يتطلب الأمر منك شهوراً أو أعواماً،

وقد يزيد وزنك بمقدار عشرة أرطال - ولكن إذا كانت حبيبتك مهووسة بالبيتزا، فالأمر يستحق ذلك!

محاولة معرفتك

٩٢٨ تقابلى مع والدته، والده، أشقائه، أصدقائه، وزملائه - لتعرفى طباعه، والأشياء المحببة له، والأشياء المكروهة له، وهواياته، وعواطفه الفريدة.

٩٢٩ ما الفرق بين "مثير" و"حقير"؟ ما الفرق بين "لطيف" و"خجول" ؟ سأراهن أن تعريفاتك ستختلف عن تعريفات شريك حياتك، ولكنك لن تعرف مطلقاً حتى تتحدث عن الأمر.

٩٣٠

- العبا لعبة "اعرض وأخبر": اختر شيئاً محبوباً. تكلم عن تاريخه وسبب خصوصيته بالنسبة لك. (قفاز بيسبول قديم؛ دمية من أيام الطفولة؛ شىء قدمه لك أجدادك؛ حيوان محشو؛ قطعة مجوهرات، إلخ).
- لعبة "اعرض وأخبر" أخرى : زورا أماكن ذات طبيعة خاصة بالنسبة لكما.

٩٣١ اختر بعض كتب علم الفلك لتعرف ما تقوله النجوم عن شخصيتك وشخصية شريك حياتك. الكتاب المفضل لى هو *Star Signs* لـ ليندا جوودمان. الشىء المضحك فى هذا الكتاب هو أنه يصف كل اقتران محتمل للاثنتى عشرة علامة من دائرة البروج.

أسئلة إضافية

أسئلة " محاولة معرفتك":

- هل تؤمن بالحب من النظرة الأولى؟
- ما هى أفضل ثلاث صفات تصفك؟
- كيف عرفت أن كليكما وقع فى الحب؟
- أى شخصية كوميدية تفضل أن تكون؟
- أى الحيوانات تفضل أن تكون؟

- إلى أى مدى تشبه والدتك؟ والدك؟
- ما هى اللعبة المفضلة لك فى أيام الطفولة؟
- هل أنت شخص محظوظ؟
- متى تشعر أنك أكثر إبداعاً؟
- ماذا ستفعل لو ربحت اليانصيب؟
- هل أحلامك ملونة؟

التواصل

٩٣٢ التواصل الحقيقى بين المحبين جزء تحدث وتسعة أجزاء استماع. استمع للتغيير. ستعرف الكثير عن شريك حياتك.

- استمع للمشاعر التى تخبئها الكلمات. دائماً لا نقول ما نعنيه، ولكن المضمون العاطفى يبقى موجوداً إذا تناغمنا معه.
- استمع دون مقاطعة. (وهذا يعتبر تحدياً إلى حد ما- خاصة إذا كنتما معاً لسنوات عديدة).

٩٣٣ تجاوبا مع الحب، بغض النظر عما يقوله شريك حياتك أو يفعله. لماذا؟ لأن السلوكيات مثل الشكوى، والقلق، والصياح، والتذمر كلها نداءات مقنعة للحب. (عندما يُظهر طفل تلك الأنواع من السلوكيات نفهم بالغريزة أن ذلك ينتج عن الخوف، وليس له أى علاقة بأى شخص. للأسف، بالكاد نمنح البالغين ذلك الاحترام). حاول أن تستجيب إلى ما يحدث بالفعل، وليس إلى الشىء الظاهرى والسطحى فقط.

٩٣٤ امنح شريك حياتك المزيد من الاطمئنان.

ادعم صفاتها الجيدة. امتدحى مواهبه وقدراته.

ادعم كل الصفات الجيدة التى جذبتك لشريك حياتك فى المقام الأول.

- أخبريه بما تقدرينه حقاً فيه.
- ذكرها أنك تعشقها فعلاً.
- ركزى على الإيجابيات عندما تتحدثين إليه.
- ركز على طبيعتها، بدلاً من التركيز على تخيلاتك غير الواقعية حول "الشريك المثالى".

السمع والإنصات مختلفان للغاية! السمع عملية لا إرادية (فأنت تسمع فى نومك!)- بينما يتطلب الإنصات اختياراً واعياً. الإنصات هو هدية الحب التى تمنحها لشريك حياتك.

الرسائل

٩٣٥ اصنع لافتة بها عبارة: "حديثو الزواج". ألصقها على زجاج نافذة السيارة الخلفى قبل القيام بنزهة بالسيارة مساء عطلة نهاية الأسبوع. سيلوح الناس ويشيرون لكما. تظاهرا أنكما متزوجان حديثاً.

(يمكنكما أيضاً أن تقضيا المساء فى جناح العرائس فى فندق محلى!)

٩٣٦ نOXOXOXOXOXOXOXOXOXO أXOXOXOX
XOXOXOXOXOXOXOXOحXOXOXOتXOXOXOXOXOXOXO
OXOXOXOXOXOXOXOXOXبXOXOXOXOXOXOXOXOXOX
OXOXOXOXOXOXOXO
OXOXOXOXOXO ىXOX
XOXOXOXOXOXOXOX
XOXOأOXOXOXOXOXO
XOXOXOXOXOXOXOX
OXOXOXOXOXOXOXO
OXOXO لXOXOXOXOX
XOXOXOXOXOXOXOX
وOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOأOXOXOXOXOXOXOX
XOXOXOXOXOلXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXO
اXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOX و
أOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOلOXOXOX
OXOXOXOXOXOXOXOخXOXOXOXOXOXOXOX
XOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOX
XOXOىOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXO
XOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOX
XOXOXOXOXOXOXOXرOXOXOXOXO
OXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXO
XOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXOXO

> على الرغم من أن معظم الأشخاص يوقعون خطاباتهم بحـروف X أو O فى إشارة إلى القبـلات والأحضـان، كتـب أحـد الرجال خطابـاً كاملاً بحـروف X وO – مع رسالة سرية ضمن القبلات والأحضان!

A Message

لفريق "كولد بلاى"

٩٣٧ اكتبى رسالة شخصية فى مكان ما من جسدك (بحبر قابل للغسل) – واجعليه يكتشفه.

التدليك

٩٣٨ قبل أن تغادر فى رحلة، اترك زجاجة من زيت التدليك المعطر على الطاولة، مع ملاحظة تقول: "سأستخدم ذلك على جسدك بمجرد عودتى".

ومن اللمس ما شفى.

٩٣٩ هناك نوعان من التدليك: الحسى والجنسى. تعلم الاختلافات الدقيقة والمهمة فى الوقت ذاته. التدليك الحسى ملطف، وشاف ومريح. إنه يهدهد شريك حياتك لينام. التدليك الجنسى منشط ومثير، وغالباً ما يؤدى إلى ممارسة الحب. الرومانسيون الحقيقيون يعرفون متى يكون كل نوع من التدليك مناسباً.

٩٤٠ بعض كتب التدليك الموصى بها:

- *The Toa of Sexual Massage* لـ ستيفن راسل
- *The Art of Sensual Massage* لـ جوردون أنكليس
- *Lovers' Massage: Soothing Touch for Two* لـ دارين زير
- *The Complete Guide to Massage* لـ سوزان ميمفورد
- *The Complete Idiot's Guide to Sensual Massage* لـ باتى بريتون وهيلين هودجسون
- *Sensual Massage for Couples* لـ جوردون أنكليس وجريج بيترسون

قاموس مصطلحات الرومانسية

٩٤١

ABC
لفريق جاكسون فايف

أ إبداع، اتحاد، إثارة، إثارة، أثينا، إجازات، أحضان، أحمر، أحمق، أدوية جنسية، أربطة، أرجوانى، أزرق، أستراليا. أصفر، إعجاب، أغانى الحب، إفطار، أفلام، أقراط، أقواس قزح. الإكسليفون، إلحاح، ألعاب،ألفة، ألفيس، إلهى، إم آند إم، انتظار. انتقاد، أنثوى، اهتزاز، أوبرا، آيس كريم، إيطاليا، إيفيلين.

ب باريس، بالونات، برسيمون، برودواى، بنفسج، بهيج، بوسطن، بيتزا، بخور.

ت تجديد، تربية، تحت شجرة الكستناء. تخيلات، ترينداد، تزحلق على الجليد، تصوير جاف، تعصب، تقبيل، تموج، توليب، تدليك.

ج جاز،جاكوزى. جاوة، جزر الباهاما. جلد، جلين ميللر، جنس. جنسى، جودة، جوديفا، جيل.

ح حديث، حفلات زفاف.حلوى، حماس، حماسة، حمامات الفقاعات، حورية، حيات.

خ خبز محمص، خبير أطعمة، خشخاش، خضراوات، خطابات الحب، خواتم،خيول.

د دائرة البروج، دببة الكوالا، دعوة، دمى، دبق.

ذ ذكورى.

ر رحلة، رقة، رقص مثير، رقص، ركوب الدراجات، ريفيرا، ريو.

ز زركشـــة، زغزغــة، زمرد، زنجبــار، زهور، زواج مرة واحــدة، زواج، زوارق فينسيا. زيورخ.

س سؤال، سحلبية، سراويل داخلية، سرطان البحر، سفر، سلوك.

ش شاى، شباب القلب. شراب، شعر، شغف، شقى، شهر عسل، شواطئ، شوكولاتة.

ص صالح للزواج، صعب، صور.

ض ضحك، ضوء الشموع، ضوء القمر.

ط طائرات ورقية. طاقة، طعام لذيذ، طقوس، طريف.

ع عباءة، عذارى، عشاء، عطر، عقد. على الموضة، عنب، عيد الحب، عيد رأس السنة. عيد زواج.

غ غال، غالى الثمن، غردينيا، غريب، غير متوقع.

ف فرح، فرنسا، فروسية، فكاهة، فواكه، فى الخارج. فينسيا، فينوس، فراش.

ق قابل للتحويل، قبلة فرنسية، قراءة، روما، قطارات، قلنسوة النوم،قلوب.

ك كاربترى كازابلانكا، كافيار، كتب، كرمة، كعكة كويشى، كويبك.

ل لؤلؤ، لحاف. لقاء، للكبار فقط، لندن. ليموزين، ليو بوسكاجليا.

م مشــى يداً بيد، مؤخر العنــق، ماس، متحمس، متوفر، مجوهرات، مخابئ، مخدع، مخلص، مداعبة. مرح، مريح، مسرح، تذاكر، مضايقة، مظلات، معانقة، معتمد، مغازلة، مفتون بزوجته، مقهى، جزر، ملابس داخلية، الملكة إليزابيث الثانية، ممارسة العلاقة الحميمة، مهارب، مواعدة، موافق، موتسارت، موسيقى البولكا، موسيقى.

ن نابولى، نرجس، نزهات،نشوة، نعم، نيبال، نيلج، ملكة.

هـ هادئ، هاواى، هدايا، هروب. هريرات، هزازات، هزة الجماع، هيرشى كيسيز.

و واسع الخيال، وحدة، ورود، وقت الليل.

ى ياسمين، ياقوت، يخوت، ين ويانج، اليونان.

"هل تعرف المصطلحات الخاصة بك؟" اطلب من شريك حياتك أن يختار حرفاً، ثم اقرأ بعض الكلمات التى ترتبط بهذا الحرف. لديه أو لديها ٢٤ ساعة ليحصل على هدية رومانسية أو يقوم بلفتة رومانسية تقوم على واحدة من تلك الكلمات الأساسية.

أساسيات الرومانسية

٩٤٢ اعتادا على تقبيل بعضكما فى اللقاء والوداع. كونا دائماً موجودين من أجل بعضكما. اخلقا جواً يملؤه الحب. قوما بالأمر. اهربا من الأولاد. تجنبا الشجار. امنحها بعضاً من وقتك. عاملها بعناية. أثر فى شريك حياتك من خلال الحب. لا تصدر الأحكام. حافظ على ذكرياتك الطيبة. أنصت لها. مارس العلاقة الحميمة لتشبع احتياجات شريك حياتك فى المقام الأول. لا تنم وأنت غاضب. اعرض القيام بأحد الأعمال الرتيبة المزعجة. امتدحيه. الوقت الخاص ليس فقط للأولاد. احترم مشاعرها. قل ما تشعر به عندما تشعر به. أخبرها بأنك تحبها كل يوم. تفهما اختلافاتكما. عيشا عيد الحب كل يوم. امشيا معاً؛ تحدثا معاً. حمس شريك حياتك بالطريقة التى تعرفها. لا يمكنك أن تقول" أحبك" مرات كثيرة. ركزى على رغباته الصغيرة.

> حاول أن تختار أحد أساسيات الرومانسية وتقوم بتطبيقها، واختر غيرها فى الأسبوع المقبل

٩٤٣ قدم لشريك حياتك" كوبون معجم الرومانسية": اكتب الحروف الأبجدية على ثمانٍ وعشرين قطعة من الورق. حامل الكوبونات عليه أن يلتقط حرفاً من القبعة. مقدم الكوبون عليه أن يرتب يوماً من الرومانسية مليئاً بالهدايا والإشارات التى تبدأ بهذا الحرف.

لمعلوماتك

٩٤٤ قائمة الأغانى المنتقاة من أفضل ألبومات الموسيقى الرومانسية:

١. I Won't Last a Day Without You لـ بول ويليامز
٢. Coming Around Again لـ كارلى سيمون
٣. Closer to Believing لـ جريج ليك/ إيمرسون، ليك وبالمر
٤. Saving My Heart لفريق يس
٥. If I Had a Million Dollars لفريق بارناكيد لاديز
٦. (I'm Gonna Be) 500 Miles لفريق ذا بروكلاميرز
٧. Symphony No. 35, Haffiner لـ فولفجانج موتسارت
٨. In The Mood لـ جلين ميللر
٩. Kalena Kai لكويلا بيمر
١٠. Crazy لباستى كلاين

٩٤٥ هناك ثلاثة أنواع من البشر فى هذا العالم: الأشخاص" ذوو التوجه للماضى"، والأشخاص" ذوو التوجه للحاضر"، والأشخاص" ذوو التوجه للمستقبل".
غالباً ما يتم تحديد "أسلوبك الرومانسى" عن طريق "توجهك الزمنى".

لمعلوماتك: الرومانسية تشبه الإدمان.

- يميل الأشخاص ذوو التوجه للماضى إلى العاطفة والحنين، فيميلون إلى قصاصات الصحف والاحتفاظ بالأشياء.
- الأشخاص ذوو التوجه للحاضر تلقائيون ومبدعون للغاية، فيميلون إلى القيام بالأنشطة والمغامرات فى اللحظات الأخيرة.
- الأشخاص ذوو التوجه للمستقبل مخططون ومستمعون، فيميلون إلى المفاجآت والإشارات الكبيرة.

٩٤٦ من الصعب جداً أن تجد مسجلات من نوع RPM 45 الكلاسيكية (التسجيلات التى تعمل على جهاز الجراموفون)، ومن المستحيل تقريباً أن تجد تسجيلات الجراموفون القديمة من نوع 78s! جد محل مسجلات قديمة أو اتصل بـ House of Oldies على 212_243_0500، أو زرهم فى ٣٥ كارمين ستريت فى مدينة نيويورك، أو زر www. houseofoldies.com

---

أفكار للهدايا

عاملها كملكة
وستعاملك كملك.

٩٤٧ جهاز تدليك هزاز. كن مبدعاً عندما تستخدمه.

٩٤٨ اشتر لها ثوباً كاملاً. يتضمن: ملابس داخلية جميلة، وفستاناً رائعاً، ووشاحاً مناسباً، ودبوساً أو قلادة، وحذاء! انثرها على السرير. وشاهد الذهول على وجهها.

٩٤٩ ملاءات من الستان.

٩٥٠ للرجال: تعامل مع مسألة الملابس الداخلية برفق.

- أول هدية لك من الملابس الداخلية لا يجب أن تكون مفاجئة. (هل ترغب فى قليل من الأناقة؟!)
- يمكن أن تبدأ بمنحها رأيك فى الأمر: أرفق ورقة نقدية فئة مائة دولار مع دليل للملابس الداخلية مع ملاحظة تقول "الأمر لك" أو اصنع "كوبون ملابس داخلية" حسب الطلب.
- ما رأيك فى تصفح بعض كتالوجات الملابس الداخلية والتشاور معاً فيما تحبانه وما لا تحبانه؟

"عندما تحب شخصا ما،
فكل أمانيك المدخرة تبدأ
فى الظهور".
ـ إليزابيث باوين

أفكار الكوبونات

٩٥١ مفهوم رومانسى أساسى: كوبونات الحب. إليك الوسيلة: كوبونات الحب المصنوعة من ورق شوكولاتة هيرشيز كيسيز الصغير. كل كوبون يسترد بقبلة واحدة.

كوبون موعد ليلة السبت

أين ؟ أينما تريد!

متى ؟ أنت تقرر.

٩٥٢ إليك بعض الوسائل حول مفهوم "الكوبونات":

- الكوبونات المصنوعة من بطاقات العمل الخاصة بك.
- الكوبونات المصنوعة على قوائم المطاعم.
- الكوبونات المصنوعة على أكياس الوسائد.
- الكوبونات المصنوعة من قوائم العناوين.
- الكوبونات الموضوعة فى وثائق الكمبيوتر.
- الكوبونات المصنوعة من المجلات.

كوبون الإفطار فى الفراش

يمكن استخدامه فى أى يوم من اختيارك. لا تنتهى صلاحيته.

٩٥٣ وسيلة أخرى حول فكرة كوبون الحب: كوبونات "الدولار": صمم ببساطة "ورقة نقدية فئة دولار واحد"؛ ضع صورتك فى المنتصف؛ اصنع مائة نسخة؛ قطعها؛ كومها، ثم قدمها

كوبون حمام الفقاعات المطلق

أكمله بزيوت الحمام المعطرة، والموسيقى الهادئة، والعصائر والشموع.

لحبيبتك، مع قائمة مفصلة بالأنشطة المختلفة وتكلفتها. على سبيل المثال:

- العشاء بالخارج: ٥دولارات.
- عشاء فخم بالخارج: ١٥ دولارًا.
- مشاهدة فيلم بالخارج: ٣ دولارات.
- مشاهدة فيلم بالمنزل: ١دولارًا.
- سأطهو العشاء: ١٢ دولارًا.
- سأحضر العشاء للمنزل: ١دولار.
- التدليك لمرة واحدة: ٤ دولارات.
- التسوق معاً: ٢٠ دولاراً.
- ممارسة العلاقة الحميمة: ١دولار.
- ممارسة العلاقة الحميمة (عندما لا أرغب فى ذلك!): ٩٨ دولاراً.

كوبون عشاء رومانسى

عشاء شهى معد من قبل محرر الكوبون.

الملابس المناسبة ضرورية.

كيف يفهم أحدكما الآخر؟

٩٥٤ توجد العديد من الأنظمة المصممة لمساعدتك فى فهم نفسك والآخرين من خلال استخدام مجموعة متنوعة من أساليب "مخطط الشخصية". إليك بعض الكتب الموصى بها:

- *The 16 Personality Types: Description for Self-Discovery* لـ ليندا فى. بيرنيز وداريو ناردى.
- *Soultypes: Matching Your Personality and Spiritual Path* لـ ساندرا كريبس هيرش وجان آى.جيه. كايز.

أيضاً–

The Color Code لـ تايلور هارتمان

Who Do You Think You Are? لـ كيث هاراري وايلين دوناهوى روبنسون

A Woman's Guide to Personality Types: Enriching Your Family Relationships by Understanding the Four Temperaments • لـ دونا بارتو.

٩٥٥ حللا كتابتكما بخط اليد معاً. ستدهشان مما يمكن قراءته فى كتابتكما.

٩٥٦ الأسئلة الخاصة لمساعدة الأزواج فى الدخول إلى عقول (وقلوب) أحدهما الآخر.

١. ما هى أفضل ثلاثة أسماء تصفك؟
٢. ما هى أفضل ثلاث صفات تصفك؟
٣. إذا كنت تستطيع أن تحتفظ بالوقت فى زجاجة، ما الذى ستفعله به؟
٤. ما الذى تريد أن يتم تذكرك به؟
٥. ما هى ممتلكاتك التى تعتز بها؟
٦. ماذا كنت تود أن تصبح عندما تكبر؟
٧. هل تفضل أن تكون غنياً أم شهيراً؟
٨. هل كنت تفضل الحياة فى المستقبل البعيد أم الماضى السحيق؟
٩. إذا كان لديك يوم آخر لتحياه، كيف ستقضى هذا اليوم؟
١٠. إذا كنت ستكتب كتاباً معتمداً على نفسك، ماذا سيكون عنوانه؟

"من لا يفهم صمتك من المحتمل ألا يفهم كلماتك".
البرت هوبارد

"الحياة هى الهبة الأولى، والحب الثانية. والتفاهم الثالثة".
مارجى بيرسى

كيف تقوم بالمبيت والإفطار؟

٩٥٧ لقد لفت انتباهى بعض الشباب الذين، بعد أن حجزوا فى فنادق رومانسية للمبيت والإفطار، وصلوا واتجهوا لتشغيل التلفـاز، أو اتصلوا بمديـر الفندق للشكوى، لـدى اكتشافهم عـدم وجود تلفاز فـى الغرفة، معلنين تذمرهـم واستنكارهم لهذا الأمر!

- شغل مسجل الفيديو الخاص بك فى المنزل قبل أن تغادر حتى لا يفوتك برنامجك التليفزيونى المفضل.
- خبأ ساعتيكما فى أحد الأدراج - اقضيا عطلة نهاية الأسبوع بأكملها دون القلق إزاء الوقت.
- اقضيا القليل من "البهجة بعد الظهيرة".
- اسأل المضيفين فى فندق المبيت والإفطار عن اقتراحاتهم. إنهم دائماً ما يعرفون مجتمعاتهم جيداً.
- اتصـل واحجز فـى العديد من المطاعـم المحلية الموصى بها.
- استمتعا بحمام فقاعات أو جاكوزى معاً.
- اجلب بعض الكتب المثيرة لتقرأها.

لا للساعات.
لا لجداول مواعيد.
لا للتشاحن.
لا للقلق.
لا للمقاطعات.
لا للتلفاز.
لا للخطابات.
لا للرسائل الإلكترونية.
لا للهاتف.
لا للضغط.
لا للأطفال.
لا لأجهزة الاتصال.
لا للكمبيوتر.
لا للحمية.

٩٥٨ وإليك بعض الكتب عن فنادق المبيت والإفطار:

- *Bed & Breakfasts and Country Inns* لدوبرا إدوارد ساكاش. تلك الفنادق تمت زيارتها بصفة شخصية وتم تقييمها من قبل جمعية فنادق المبيت والإفطار الأمريكية.
- *Complete Guide to Bed & Breakfast, Inns & Guesthouses*: الدليل الوافى لأكثر من ٤٠٠٠ من فنادق العالم لخبيرة فنادق المبيت والإفطار باميلا لانير. يتضمن وصفات مفضلة لفنادق المبيت والإفطار المنتشرة فى العالم.

• *Recommended Romantic Inns* لـ جوليان بيلوتى. تم اختيارها بصفة خاصة لطابعها الرومانسى، وصفت الكاتبة تلك الفنادق الـ ١٤٠ بالتفصيل، والتى زارتها جميعاً.

نصيحة: احجز فى فنادق المبيت والإفطار لعيد الحب قبلها بعام.

الموسيقى التصويرية لقصة حب

٩٥٩ تلك المشاهد الرومانسية فى الأفلام ما كانت لتصبح رومانسية إذا لم تعزز بالموسيقى. يمكنك أن تأخذ بعض الإلهام من هوليوود وتصنع موسيقى تصويرية للأنشطة الرومانسية المتنوعة! أوصيك بتلك الأسطوانات لتلك المناسبات الرومانسية:

لعشاء رومانسى على ضوء الشموع:

- *Come Away With Me* لـ نورا جونز
- *Picture This* لـ جيم بريكمان
- *Twin Sons of Different Mothers* لـ فوجيلبرج وويزبرج

للاسترخاء بجوار المدفأة:

- *Touch* لـ جون كليمر
- *Watermark* لـ آنيا
- *Past Light* لـ ويليام إيكرمان

لنزهة بالسيارة فى المدينة:

- *Il Bacio* لـ بول فينتمجليا

اصنع أسطوانات من الموسيقى التصويرية الرومانسية.
اصنع أسطوانات من الأغانى الرومانسية ذات المعنى وقدمها كهدايا لها.
اصنع أسطوانات من الأغانى التى كانت مشهورة عندما كنتما مخطوبين.
اصنع أسطوانات من الأغانى المفضلة لشريك حياتك.

- *Legends* لـ إريك تينجستاد ونانسى رامبل
- *Crossroads* لـ نيكولاس جان

لنزهة بعد ظهر يوم العطلة:

- *Picnic Suite* لـ جان بيير رامبال وكلود بولينج
- *No Name Face* لفريق لايف هاوس
- *Water Music* لـ جورج فريدريك هاندل

لممارسة الحب(رومانسية ورقيقة):

- *Canon in D (The Pachelbel Canon)* لـ جوهان باتشيلبيل
- *Livin' Inside Your Love* لـ جورج بنسون
- *Winter Into Spring* لـ جورج وينستون

لممارسة العلاقة الحميمة:

- *Enigma MCMXC a.D* لفريق أنيجما
- الموسيقى التصويرية لـ *Nine -1/2 Weeks*.
- *Midnight Love* لـ مارفين جاى

الدليل الإرشادى لعلاقات الحب

٩٦٠

أصدقاء الحب

- الثقة
- تركيز الانتباه
- السلوك المرح
- التواصل مع مشاعرك
- العطف
- البساطة
- وضوح أولويات حياتك
- روح المغامرة
- السلوك الإبداعى
- الصبر
- الرقة
- التعاطف
- الرضا
- اليقظة
- الكرم
- روح المرح
- الالتزام
- المعالج النفسى/ المستشار/ الأب الروحى
- الهدايا التى تمس القلب
- القدوة الطيبة
- الإنصات بقلبك
- تقدير الحياة
- الوقت- كمية الوقت
- الوقت- جودة الوقت
- احترام شريك حياتك
- الهدايا التى ترمز إلى حبك
- السلوك الهزلى
- التواصل بالعين

أعداء الحب

- التراجع العاطفى
- التذمر
- الغيرة
- تعقيد الحياة المعاصرة
- التكبر
- السلوكيات العملية الزائدة
- نفاد الصبر
- الإثم
- الضغط
- الأنانية
- قلة الوقت
- الكسل
- السأم
- نقص الاحترام
- السلوكيات النمطية
- نقص القدوة
- البخل بوجه عام
- البخل بالنسبة للوقت
- البخل بالنسبة للمال
- السلوكيات المتزمتة
- اللامبالاة
- الخوف
- الحسد
- الحنق

• قلة الخبرة
• عدم التفكير
• التعاظم

" بالقلب فقط يستطيع الانسان أن يرى بطريقة صائبة: ما هو غير مرئى للعين".
انتوان دى سانت اكسيبورى

اجعل من علاقتك بزوجتك قصة حب رائعة!

حمامات الفقاعات(١)

١٩٦١أ ابدآ بأمر بسيط. استأجر لها حماماً مليئاً بالبخار الساخن، وبالفقاعات.

١٩٦١ب الحمام والوجبة الخفيفة: حمام الفقاعات بالإضافة إلى العنب، والجبن، والرقائق.

١٩٦١ج الحمام والموسيقى: حمام فقاعات بالإضافة إلى موسيقى مريحة. أسطوانة أنيا *Watermark* وأسطوانة جورج وينستون *Autumn* .

١٩٦١د الحمام والفوران: حمام الفقاعات وتناول العصائر، وأنت.

٩٦١هـ الحمام والكتاب: حمام الفقاعات بالإضافة إلى كتاب لمؤلفها المفضل.

٩٦١و حمام البخار والإثارة الجنسية: حمام البخار بالإضافة إلى كتاب مثير- تكون قد علمت فيه الفقرات المثيرة. هذا الحمام يتضمن جلسة لاحقة لممارسة العلاقة الحميمة.

٩٦١ز الحمام والاسترخاء: حمام الفقاعات لشخص واحد بالإضافة إلى ساعتين من الراحة والهدوء(بينما تأخذ الاطفال إلى ماكدونالدز).

حمامات الفقاعات(٢)

٩٦١ع حمام لاثنين: شاهد فيلم *Bull Durham*. شاهده لأجل مشهد الحمام الرومانسى. استخدمه للإلهام. (نصيحة: عليك بالشموع. العديد والعديد من الشموع).

٩٦١غ ترك العمل: كونى فى انتظاره فى حوض الحمام لدى عودته من العمل.

٩٦١ف رسالة فى زجاجة: اكتب لها خطاب حب أو قصيدة. لفها وضعها فى زجاجة. سدها بفلينة. عوم الزجاجة فى حوض الحمام.

٩٦١ق الحمام والتمارين البدنية الجنسية: اختبر رشاقتك - مارس العلاقة الحميمة فى حوض الحمام. إذا كان الحوض صغيراً، انشر المناشف على الأرضية وافعلها.

٩٦١ك الحمام والمنتجات: اكتشف مجموعة متنوعة من مساحيق الحمام، المستحضرات والجرعات. عندما تجد واحداً تحبه هى، أحضر المزيد منه.

٩٦١ى للمسة من الذوق: تستودر شركة كاثرين مارش إنترناشيونال الصابون الأوروبى ومستحضرات الحمام الأخرى. اتصل بـ MARCH_87_800، أو اكتب إلى 9286 إس. دبليو. 90 ستريت، جانسيفيل، فلوريدا 32608_7246، أو زر www. katherinemarch.com

---

لمسة من الذوق

٩٦٢ كن مطلعاً على المفاهيم والهدايا التى تتعلق باهتمامات حبيبتك. على سبيل المثال، إذا كانت حبيبتك تحب روميو وجولييت، أو شكسبير، أو المسرح بوجه عام، إليك فكرة هدية غير عادية ورائعة: One Page Books طبعات كبيرة، ومصممة بطريقة جميلة تحتوى على العديد من مسرحيات وأشعار شكسبير الكاملة وغير المختصرة. كل واحدة عبارة عن طبعة فنية رائعة مقاسها ٣٢ X ٤٥ بوصة، وعندما تمت صياغتها كانت عبارة عن قطع محادثة درامية. هذه الأعمال متوفرة الآن:

- روميو وجولييت
- ماكبث
- هاملت
- الملك لير
- The Tempest
- عطيل
- The Sonnets
- حلم ليلة صيف
- Much Ado About Nothing
- Love's Labors Lost
- الليلة الثانية عشرة
- تاجر البندقية

زر One Page Book Company على www.onepagebooks.com

٩٦٣ احضرا معاً حفلة موسيقية. بكرا باقتناء برنامج هذه الحفلة، واشتريا أسطوانات السيمفونيات التى سيتم تقديمها، واستمعا لكل منها ثلاث مرات، فحتى لو لم تكن معتاداً على الموسيقى الكلاسيكية، فإن ذلك سيزيد من متعتك بالحفلة إلى حد كبير.

ألا تمتلك قلم حبر أنيقاً لتكتب به رسائل وخطابات الحب؟ سيضيف قلم حبر مونت بلاك لمسة فريدة من الذوق لرسائلك.

لمسة

٩٦٤

- اشتركا فى صف التدليك معاً. (احصلا على دليل من المركز المحلى لتعليم الراشدين).
- قدم لها كوبون حب معداً حسب الطلب مناسباً للتدليك المحترف. (اتصل بأندية الصحة المحلية، أو مكاتب علاج الأمراض يدوياً، والفنادق، وعيادات العلاج الجسدى، والمنتجعات).

Touch

لـ"إميرى"

٩٦٥ احضن. عانق. داعب. المس. اربت. اقرع. مس. حك. لاطف. تضام.

٩٦٦ الرومانسيون أناس حساسون، فهم يفهمون الفرق بين الحس والجنس- وكيف يعززان أحدهما الآخر، وإليك أربع عشرة طريقة لتعزيز الحس فى حياتكما معاً:

١. حرك أصابعك برفق خلال شعر حبيبتك.
٢. ركز على واحدة من الحواس الخمس كل مرة.
٣. اخلق جواً من الرومانسية داخل المنزل من خلال الأضواء الخافتة.
٤. شغل موسيقى رائعة طوال الوقت فى المنزل.
٥. احتفظ بثلاث باقات من الزهور العطرية فى المنزل.
٦. ركز على لمس جزء مختلف من جسد محبوبتك كل يوم.
٧. جهز طعاماً خاصاً لحبيبتك.
٨. عليك بالمزيد من الحس فى ممارستك للعلاقة الحميمة.
٩. أبطئ، خذ وقتك، استرخ.
١٠. خلال الأسابيع الخمسة المقبلة، احصل على خمس هدايا صغيرة كل منها متعلقة بإحدى الحواس.
١١. ركز على اللحظات الحالية؛ قدر الحاضر.
١٢. اشتر عشر شموع معطرة.
١٣. قومى ببعض التدليك لكتفيه أثناء مشاهدته للتلفاز.
١٤. اشتر الكثير من زيوت الحمام المعطرة.

إليك مصدرًا رائعًا:
Acupressure for Lovers: Secrets of Touch for Increasing Intimacy
لـ مايكل ريد جاتش

اطلب من حبيبتك أن تخبرك بأكثر الأشياء الحسية التى يمكنك أن تقوم بها لها أو له. ثم قم بها!

العمل

٩٦٧ تأكد من أن تجد طريقة لتفعل شيئاً رومانسياً خلال الوقت الذى تكون فيه مشغولاً بالعمل! القليل من التخطيط سيسمح لك أن تكون رومانسياً أثناء عملك.

٩٦٨ استعينى بسكرتير شريك حياتك وزملائه فى العمل. قد تكون لهم قيمة عظيمة فى مساعدتك فى القيام بالمفاجآت له أو لها. سيعرفون جدول مواعيده؛ أين سيتناول الغداء؛ وإذا كان هو أو هى قد عانى من يوم شاق فى العمل، فكلها معلومات مهمة يجب معرفتها.

٩٦٩ هناك طريقة فى العمل تسمى "الجودة التامة للإدارة". أحد المدراء استلهم منها طريقة أخرى تسمى "الجودة التامة للزواج" (طريقة رائعة).
أوضح قائلاً: "بصفة أساسية، أنت تطبق أفضل أساليب العمل فى الزواج"، على سبيل المثال:

- كيف تقدم خدمة العمل الجيد لشريك حياتك
- كيف يمكنك أنت وشريك حياتك أن تقدما مراجعات أداء سنوية لأحدكما الآخر؟
- هل كل منكما مشبع عاطفياً بطريقة جيدة؟
- هل تستخدم أساليب إدارة الوقت الجيدة لتخلق المزيد من وقت الفراغ؟

من السهل أن تكون رومانسياً عندما تمتلك كل الوقت فى العالم. التحدى هو أن تظل تعبر عن حبك حتى خلال أوقاتك المشغولة والصعبة.

٩٧٠ اصنع "درج الهدايا والبطاقات" بمكتبك فى العمل. فى كل الأوقات يجب أن يتضمن مخزونك: عشر بطاقات تهنئة على الأقل، والعديد من طوابع الحب، والعديد من "هدايا الحلى الصغيرة"، وزوجاً من الهدايا الحقيقية، وورق تغليف، والخيوط التى تصنع بها العقد الأنشوطية.

اللعب

٩٧١ انظر للرومانسية على أنها"لعبة للبالغين".

بعض الأشخاص (خاصة الرجال) يميلون إلى رؤية الرومانسية كنشاط جاد وصعب. لا يمكن أن يكون هناك شىء بعيد عن الحقيقة، فالرومانسية الحقيقية سهلة لأنها ببساطة تعبير عما يكمن بداخلك فعلاً: مشاعر حبك، واهتماماتك، وشغفك تجاه شريك حياتك.

مفهوم لعبة البالغين هو تذكير لتتحرر، لتكون مبدعاً، وتتذكر المرح والشغف الذى كان لديك فى بداية علاقتك. يحتاج البالغون إلى أن يتعلموا مجدداً كيف يلعبون - وهذا شىء يأتى بطريقة طبيعية لنا جميعاً كأطفال. العديد من الأفكار فى هذا الكتاب هى أساساً تمارين للعب.

العديد من الأزواج أكدوا لى أن هذا المفهوم حول علاقتهم "اللطيفة - المملة" إلى علاقة حب مرحة وعاطفية.

٩٧٢ أرسلى له سيارة أجرة لتقله بعد العمل. اطلبى من السائق أن يسلمه ظرفاً مغلقاً. الملاحظة التى بداخله تقول :"العمل الكثير واللعب القليل يجعلك فتى أحمق- لذلك تعال لتلعب!" ادفعى أجرة السيارة مسبقاً (بما فيها البقشيش)، واطلبى من السائق أن يقله إلى فندق محلى. اتركى له ظرفاً آخر مغلقاً لدى مكتب الاستقبال. (يرجع الأمر إليك فيما تكتبينه). انتظريه فى جناح شهر العسل بالعصائر المثلجة والسرير الدافئ.

"فى لعبنا، نظهر شخصياتنا".

.. أوفيد

٩٧٣

- ارسما بصمات أصابعكما معاً.
- ارسما بصمات جسد بعضكما.

٩٧٤ استخدم ألعاب الأطفال كأدوات رومانسية. الأقلام الملونة رائعة لكتابة الملاحظات الصغيرة. لعبة بلاى - دو رائعة لنحت الرسائل والرموز. لعبة الليغو رائعة لتهجى الرسائل أو ترك أثر فى المنزل من الباب الأمامى وحتى غرفة نومك، حيث تنتظرين القليل من المرح والألعاب الخاصة بك.

"نحن لا نتوقف عن اللعب لاننا نكبر: نحن نكبر لاننا نتوقف عن اللعب".

جورج برنارد شو

نصائح جنسية للفتيات

٩٧٥ عليك بالمزيد.

الآلاف من الرجال فى فصول الرومانسية أكدوا أو اشتكوا أن ارتداء نسائهم للملابس الداخلية هو أكثر ما يريدونه غالبا وهو ما تميل نساؤهم الى مقاومته.

نصائح جنسية للشباب

٩٧٦ مارس العلاقة الحميمة معها *بالطريقة التى تفضلها هى*.

أيها الشباب، السر بأن تكون محباً من الدرجة الأولى يكمن فى كلمة واحدة صغيرة: المداعبة.

أفكار رومانسية

٩٧٧ اشتر معدات للتخييم بدلاً من قضاء عطلة باهظة الثمن. الإنفاق لمرة واحدة سيضمن لك العديد من العطلات قليلة التكاليف لسنوات. (ستكون مستعداً أيضاً لفرص العطلات فى اللحظة الأخيرة وإجازات نهاية الأسبوع السريعة).

٩٧٨ اشتر تذاكر موسمية للعروض والأحداث التى تحضرها. ستوفر المال على المدى الطويل، وستحصل على مقاعد أفضل، وستخرجان معاً أكثر! مقاعد البلكون رائعة سواء كنت فى مباراة أو حفلة باليه.

٩٧٩ بعض السيمفونيات والمسارح لديها تخفيضات على التذاكر فى يوم أو ليلة العرض. إذا لم تمانع محبوبتك فى القليل من القلق، فهذه طريقة رائعة لتوفير بعض الدولارات هذا بالإضافة إلى أنك ستستمتع أيضاً بليلة من الثقافة والتسلية.

¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢
¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢
¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢¢
¢¢¢¢¢!!!!!!!!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
!!!!!!!!!

٩٨٠ من أين تحصل على زهور رخيصة الثمن؟ من المراكز التجارية، والباعة المتجولين، والمروج. وحديقتك الخاصة، وحديقة جارك، والمحلات الخارجية، وجانب الطريق.

٩٨١ اكتشف المسارح المحلية، فهى مرحة، رخيصة الثمن، ومسلية. العديد من المدن والبلدات الصغيرة بها مسارح محلية ممتازة. اتصل بهم اليوم للحصول على جدول مواعيد العروض القادمة. لا تنس أن تتصل برقم من بلدة قريبة، أيضاً.

أفكار رومانسية

$$$$$$$$$$$$$$
$$$$$$$$$$$$$$
$$$$$$$$$$$$$$
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

٩٨٢ تحت شعار "إنفاق الكثير من المال على الأشياء الصغيرة" فإن الرابح دائماً هو ....الألماس!

تحت شعار "التبذير فى ميدان التايمز" فإن الفائز هو....

حجز مقعد فى الصف الثالث من مقاعد صف المنتصف لأى عرض من عروض مسرح برودواى الشهيرة فى الوقت الحالى. (إذا لم يكن لديك قريب فى العمل، فستحتاج إلى أن تحصل على تذاكر بسعر أغلى - من منفذ للتذاكر الغالية).

تحت شاعر "يا إلهى- لم أكن أعلم أنه من الممكن أن "فإن الفائز هو......

الاستعانة بفريق مشهور للروك أو كوميدى شهير لإضفاء جو من المتعة فى عيد زواجكما الخاص. سيكلفك هذا مائتى ألف دولار (ليست سخرية!)، ولكن بعض

الأسماء الكبيرة جداً متوفرة للتأجير! بعض الذين يقومون بالحفلات الخاصة هم برنس، فريق ذا بيتش بويز، روبين ويليامز.

٩٨٣ طرق أخرى جيدة لإنفاق المزيد من المال على حبيبتك:

- الكافيار.
- قلم حبر مونت بلاك.
- ساعة رولكس.
- دراجة بخارية هارلى ديفيدسون موديل فات بوى إف إل إس تى إف.
- معطف بالحجم الطبيعى من فرو حيوان المنك.
- سيارة بورش ٩١١ كاريرا كابروليه.

٩٨٤ العشاء فى مطعم وايلد بور، فى ناشفيل، تينيسى، فهناك قائمة تملأ مائة صفحة وتتضمن ثلاثة آلاف نوع. طاولة من الذهب عيار ١٨، ومجموعة من التحف الفنية قيمتها ٢ مليون دولار أمريكى، هذا بالإضافة إلى الطعام الشهى، أيضاً. اتصل بـ 615-329-1313.

"لغة الإسكيمو تضم ٥٢ كلمة بمعنى الثلج لأنه خاص جدا بالنسبة لهم؛ من المفترض أن يكون هناك المزيد للحب!".

- مارجريت اتوود

المحامون المحبون

Lawyers in Love

لـ "جاكسون براون".

٩٨٥ نصائح رومانسية للعاملين:

- للمحامين المحبين: عامل فتاتك أو فتاك كشريك مساو فى "مؤسسة" علاقتكما.
- للبائعين المحبين: عاملها أفضل من أفضل زبائنك.
- لنواب الرؤساء المحبين: أعد "تقريراً سنوياً للعلاقة" لشريكة حياتك.
- لمنفذى الإعلانات المحبين: اصنع حملة إعلانية تعبر عن حبك.
- لسماسرة البورصة المحبين: إذا كان هناك "معدل داو جونز للرومانسية" إلى أى مدى ستكون "أسهم علاقتك" جيدة؟
- لموظفى العلاقات العامة المحبين: اصنع "عمل علاقات عامة" متعلقًا بالحب لشريك حياتك.
- للمديرين المحبين: هل تدير علاقتك جيداً مثلما تدير وظيفتك؟
- للمديرين الإقليمين المحبين: إذا كان شريك حياتك مسئولاً عن منحك نقاطًا إضافية "لأدائك" فى المنزل، كيف سيكون حجم تلك النقاط الإضافية؟
- لنواب الرئيس الشباب: هل تمارس مهارات علاقتك بنفس جدية ممارستك لمهارات الجولف؟
- لخبراء المحاسبين المحبين: أجر تحليل التكلفة والعائد للحب فى حياتك.
- للمهندسين المحبين: زد من تعبيرك بالحب بثلاث وعشرين بالمائة.

قد تجعلكما وظائفكما بعيدين عن أحدكما الآخر معظم اليوم. ولكن اصنعا الوقت الذى يجعلكما معاً.

- للباحثين عن وظائف: اصنع سيرة ذاتية للعلاقة تسجل فيها مؤهلاتك.
- لرؤساء الشركات: هل تتزود بالقيادة والإلهام الملائمين فى المنزل؟

المحبون الحاصلون على ماجيستير فى إدارة الأعمال

٩٨٦ المزيد من النصائح الرومانسية للعاملين:

Back in Business
لفريق AC/DC

- للمديرين التنفيذيين المحبين: هل تجعل أكبر "المساهمين" لديك سعيداً؟
- لأعضاء مجلس الإدارة: هل أنشطتك اليومية بنفس مستوى "بيان مهمتك"؟
- لمديرى التسويق: حدد وأنجز الأهداف الإستراتيجية لعلاقتك.
- لموظفى الشئون المالية المحبين: استعرض "استثماراتك" العاطفية من خلال شريك حياتك.
- للمشرفين المحبين: فوض العديدين ــ وعد للبيت مبكراً.
- للمدراء الصناعيين: هل رتبت دفعاتك المقدمة من الهدايا الرومانسية؟
- للمصرفيين المحبين: أنت لا تقدم أفضل العروض إلا إلى أفضل عملائك، أليس كذلك؟ حسناً.
- لمديرى المبيعات المحبين: ركز بمقدار ١٠ بالمائة فى جهودك تجاه أفضل عملائك- وشاهد "نقاطك الإضافية" تتزايد بشكل متناسب.

- لمبرمجى الكمبيوتر: أخرج "الفيروسات" من علاقتكما.
- لمديرى الجودة: تأكد من "جودة الوقت" الذى تقضيه فى المنزل.
- لمديرى شئون العاملين المحبين: وجه إلى نفسك وإلى شريك حياتك واحداً من "الملفات الشخصية" لشركتك. ثم استخدم النتائج لتحسن من علاقتك.
- لرجال الأعمال المحبين: أنت تصنع شيئاً جديداً وذا قيمة. تقدم!

لمدمنى العمل فى كل التخصصات: إنه قول مكرر، ولكنه حقيقى: لم يقل أحد أبداً وهو يرقد على فراش الموت "أتمنى لو كنت قضيت وقتاً أكثر فى العمل".

قلوب (أرقام ١ـ٧٥)

٩٨٧

١. اصنع بيتزا على شكل قلب.
٢. ارسم الحروف الأولى من اسميكما على شكل قلب - فى السماء مستخدماً الدخان.
٣. قطِّع أسفنجات المطبخ على شكل قلوب.
٤. عندما تكونان بالخارج فى عشاء رسمى، ارسمى قلباً على ظهر يده بقلم حبر.
٥. ابن حمام السباحة على شكل قلب.
٦. ارسما الحروف الأولى من اسميكما على شكل قلب - على الأسمنت اللين على الرصيف.
٧. ارسم شكل القلب على النوافذ المليئة بالضباب.
٨. ضعا الأحرف الأولى من اسميكما فى قلب طوله عشرون قدماً من الثلج.
٩. صمم دثاراً على شكل قلب.

١٠. الحروف الأولية من اسميكما- محفورة على قالب من الطوب فى فناء منزلك.

١١. ضع البابارونى على شكل قلب فى البيتزا.

١٢. ارسم قلبًا ارتفاعه خمسون قدماً على رمال الشاطئ.

١٣. اشو البيرجر على شكل قلب.

١٤. الساندويتشات على شكل قلوب.

١٥. لمحبى الرياضيات: $r= a\,(I - \cos A)$

١٦. استخدم ملصقات على شكل قلوب.

١٧. استخدام لاصق طبى على شكل قلوب.

١٨. ارسم بقدميك قلباً طوله ثلاثون قدماً عندما تتزلجان معاً على الجليد.

In a Heartbeat

لـ"دينا كارنر".

١٩. سجادات قلبية الشكل.

٢٠. رابطة عنق حريرية ذات قلوب.

٢١. قطعة جبن على شكل قلب.

٢٢. كوب مرسوم عليه بعض القلوب.

٢٣. كوب على شكل قلب.

٢٤. سجادة باب على شكل قلب.

٢٥. جوارب مرسوم عليها بعض أشكال القلوب.

٢٦. مناديل مائدة على شكل قلوب.

٢٧. نظارات على شكل قلوب.

٢٨. علم ساحة وفى وسطه قلوب.

٢٩. فتحات قلبية الشكل فى قشرة فطيرة مخبوزة حديثاً.

٣٠. اصنع كعكعات الشيكولاتة على شكل قلوب.

٣١. النثار على شكل قلوب.

٣٢. صندوق الشيكولاتة الكلاسيكى على شكل قلب.

٣٣. هدايا الشيكولاتة على شكل قلب.

٣٤. احفر قلباً- وبداخله أحرفكما الأولية- فى شجرة.

٣٥. احصل على وشم على شكل قلب وبداخله أحرف اسمها.

٣٦. بطاقات التهنئة التى بها قلوب.
٣٧. اطو مفارش السفرة على شكل قلوب.
٣٨. الملابس الداخلية الحريرية ذات قلوب عليها.
٣٩. ارسمى قلوبًا على مرآة الحمام بأحمر الشفاه.
٤٠.استخدم فقط طوابع البريد التى عليها أشكال قلوب.
٤١. جد عصيراً مرسومًا على ورقته الخارجية قلوب.
٤٢. طوابع البريد المطاطية على شكل قلوب.
٤٣. الكعك على شكل قلوب.
٤٤. رسم القلوب عند وضع الكريمة على الكعك.
٤٥. الشموع قلبية الشكل.
٤٦. المقبلات قلبية الشكل.
٤٧. إطارات قلبية الشكل للصور.
٤٨. أكاليل قلبية الشكل من الزهور.
٤٩. أقماع الثلج قلبية الشكل.
٥٠. سجادة قلبية الشكل.
٥١. جد قالبًا من حلوى جيل ــ أو مصنوعة على شكل قلب.
٥٢. قطع شرائح الموز على شكل قلوب وضعها فى حلوى جيل.
٥٣. اصنع الفطائر على شكل قلوب.
٥٤. قطع الخبز المحمص على شكل قلوب.
٥٥. قطع الخبز المحمص على شكل قلب وضع بيضة مقلية فى المنتصف.
٥٦. هدايا رايز كيسبس قلبية الشكل.
٥٧. اقطع الفراوله على شكل قلوب.
٥٨. قلادة قلبية الشكل.
٥٩. دبوس زينة قلبى الشكل.
٦٠. أقراط قلبية الشكل.
٦١. باستا على شكل قلب.
٦٢. بالونات حمراء قلبية الشكل.

٦٣. قواطع الكعك قلبية الشكل.

٦٤. ميدالية مفاتيح قلبية الشكل.

٦٥. حلوى قلبية الشكل مكتوب عليها بعض تعليقات الحب.

٦٦. قطع العشب على شكل قلب ضخم.

٦٧. اصنعا طائرة ورقية قلبية الشكل معاً.

٦٨. احصل على صندوق ضخم على شكل قلب من حلوى عيد الحب.

٦٩. تشذيب الشجيرات على شكل قلب.

٧٠. تمثال كبير من الثلج على شكل قلب.

٧١. أرسل مظروفاً مليئاً بالحلى الصغيرة قلبية الشكل.

٧٢. عندما تأخذين حمام شمس، ضعى قطعة صغيرة من الورق المقوى على شكل قلب على جسدك.

٧٣. قطِّع قطعة من الورق على شكل قلب، ثم اكتب عليها خطاب حب.

٧٤. نظفى الزجاج الأمامى لسيارته من الثلج - واتركى بعضه ليكوِّن شكل قلب.

٧٥. الأسرة قلبية الشكل.

هل تتذكر كيف كنت تصنع قلوباً متناسقة تماماً أيام المدرسة؟ (تطوى الورقة إلى نصفين. ثم ترسم نصف قلب تجاه الجانب المطوى. ثم تقطعها للخارج ليكن بين يديك قلب ورقى.

فى رأيى المتواضع

"كلمة واحدة تحررنا من أثقال وآلم الحياة. هذه الكلمة هى الحب".
سوفوكليس

٩٨٨ من وجهة نظرى، تبدأ العلاقات فى أن تسوء عندما يتوقف الأزواج عن كونهم رومانسيين. معظم الأزواج يسمحون لعلاقاتهم من الدرجة الممتازة أن تنحدر إلى علاقات الدرجة المتوسطة.

كيف تسترد العلاقة الممتازة؟ من خلال اتخاذ إجراء خلاق معتمداً على تلك الملاحظة الحكيمة:

"فى بعض الأحيان يعود التقدم إلى المكان الذى أخطأت فيه أولاً"– سى. إس. لويس.

٩٨٩ فى رأيى المتواضع، ينبغى على كل زوجين، فى وقت ما من حياتهما معاً أن: يسبحا دون ملابس، أو يقوما بالتمشية على ضوء القمر على أحد شواطىء الكاريبى. غنيا أغانى الحب البسيطة لبعضكما.

٩٩٠ من وجهة نظرى، نصف نصائح الحب خاطئة على أحسن حال، ومضرة فى أسوأ الأحوال؛ ثلاثة أرباع كتب العلاقات قواعد بسيطة موضوعة بطريقة نفسية لتثيرك.

أنا إيجابى للغاية، شخص متفائل، ولكننى حذر للوعود الكبيرة والإجابات البسيطة. لا أومن أنك تستطيع أن تحول علاقة سيئة إلى علاقة ممتازة. (الناس لا تعمل بهذه الطريقة). يمكنك أن تحول علاقة متوسطة إلى جيدة. يمكنك أن تحول علاقة جيدة إلى علاقة ممتازة، وهذا يكفى، أليس كذلك؟

الحب دون فعل ليس حباً.
فى أحسن الأحوال هو أمنية. وفى أسوأ الأحوال يكون زيفاً.

الأشياء المفضلة لى

٩٩١ باقة الورد الدائمة.

قدم لزوجتك وردة واحدة يومياً، لتضعها فى مزهرية صغيرة. أحضر نوعاً مختلفاً من الزهور كل يوم. فى خلال أسبوع سيكون لديك باقة كاملة. استمر فى القيام بذلك لمدة ثلاثة شهور - كل يوم تزيل زهرة ذابلة وتستبدلها بأخرى جديدة. سيكون لدى زوجتك تذكار متجدد، دائم التغير لحبك ودعمك لها أو له.

٩٩٢ أحد طقوسى مع كارين هو الاحتفال بتغير الفصول باستخدام أغلفة مجلات نيويوركر. لدينا العديد من الأغلفة معلقة فى غرفة معيشتنا (لمعلوماتك، نحتفل بخمسة فصول).

فى بداية كل فصل نقوم بهذا الطقس الصغير: بالموسيقى المناسبة للفصل؛ نملأ اثنين من كئوس العصائر بـ Baileys Irish Cream للنخب الموسمى، نحضر شراب الفراوله مع عصير الليمون المثلج؛ نفتح كل إطار وندخل غلاف المجلة الجديد؛ نعيد تعليق كل إطار؛ ثم نجلس، نشرب نخب أحدنا الآخر، نسترجع ذكريات الموسم الماضى، ونتطلع للموسم القادم.

الأشياء المفضلة لى.

الأغنية: I Won't Last a Day Without You لبول ويليامز.

فريق الروك: ذا مودى بلوز.

الكتاب: *Stranger in a Stranger Land* لروبرت إيه. هينلين

القصة: *The Artist of the Beautiful* لناثانيال هاوثورن.

البرنامج التليفزيونى: Babylon 5

فندق المبيت والإفطار: The Victorian *Inn, Martha's Vineyard. 4784-627-508, www.thevic.com*

القصة الهزلية: Calvin and Hobbes

المقولة: "كل منا ملاك بجناح واحد، ويمكننا أن نطير إذا عانق أحدنا الآخر" - لوشيانو دى كريسنزو.

المرأة: كارين لين جوديك.

إليك بعض مقتطفاتنا الموسيقية الموسمية الحالية:

- الشتاء: *Antarctica* لفريق فانجيلز.
- الربيع: *A Winter's Solstice* ، مجموعة ويندهام هيل.
- الصيف: *The Sacred Fire* لنيكولاس جان.
- الخريف:*Autumn* لجورج وينستون.
- عيد رأس السنة: *A Charlie Brown Christmas* للثلاثى فينس جوارلدى.

فى بعض الأحيان، وحسب حالتنا المزاجية، نشغل المجموعة المناسبة من *The Four Seasons* لأنتونيو فيفالدى.

أفضل الأشياء

٩٩٣ أفضل الهدايا الرومانسية: هدية الوقت

ثانى أفضل الهدايا الرومانسية: وجودك معها أو معه

أكثر القصص الفكاهية رومانسية: *Rose Is Rose*

أكثر البرامج التلفزيونية رومانسية: *Mad About You*

أكثر مدن العالم رومانسية: فيرونا، إيطاليا

أكثر مدن الولايات المتحدة الأمريكية رومانسية: سان فرانسيسكو، فى ولاية كاليفورنيا

أفضل الألوان الرومانسية: الأحمر

أفضل العروض الموسيقية التى تُعرض على مسارح برودواى: *Phantom of the Opera*

أفضل الأفلام الرومانسية: *كازبلانكا*

أفضل الممثلات الرومانسيات: جريتا جاربو

أفضل الممثلين الرومانسيين: كلارك جابل

أفضل الفنادق رومانسية: الفندق الكبير فى جزيرة ماكيناك

أفضل الأصوات الرومانسية (من الذكور): بارى وايت

أفضل الأصوات الرومانسية (من الإناث): فريق سايد

أفضل الأغانى الرومانسية: You Are So Beautiful (To Me)، لجو كوكر

مع أم ضد؟ شارك برأيك على www.1001waystobe romantic.com

أفضل نصيحة مختصرة

٩٩٤ الفتيات: تريدين المزيد من الرومانسية؟ امنحيه المزيد من الجنس.(جربى ممارسة الجنس كل ليلة- ليلة بعد ليلة بعد ليلة بعد ليلة- حتى يتوسل إليك أن تتوقفى! جربيها فقط كتجرية صغيرة. قد تحول علاقتكما الروتينية إلى علاقة حب متأججة!)

كلا، أنا لا أمزح.

أيها الفتيان، ليست هذه هندسة الفضاء الجوى.

٩٩٥ الفتيان: تريد المزيد من الجنس؟ امنحها المزيد من الرومانسية. (عاملها برومانسية مثل دون جوان، مثل روميو، مثل كلارك جيبل. عاملها برومانسية كل يوم وبكل الطرق. عاملها برومانسية مستخدماً كل فكرة فى هذا الكتاب- ثم اخترع ألف طريقة وطريقة لتكون رومانسياً، وستمنحك هى كل الجنس الذى يمكن أن تحلم به).

٩٩٦ أفضل طريقة لتحصل على المزيد من الوقت فى حياتك: أطلق النار على التلفاز.

"الحب لا يموت بسهولة. إنه شىء حى. إنه يزدهر فى مواجهة كل أخطار الحياة. ماعدا شىء واحد _ الاهمال".

_ جيمس دى. برايدن

٩٩٧ استخدم الهدايا لتعبر عن حبك وتقديرك. لا تستخدمها للاعتذار بعد شجار أو مصالحة عن شىء أحمق قمت به. هذه الإستراتيجية تؤثر عكسياً فى النهاية.

٩٩٨

- الهدية التى لا يتم طلبها تُقدر أكثر.
- الهدية المفاجئة يُعتز بها أكثر.

أفضل عشرة أسباب لتكون رومانسياً

١٩٩أ

قد تحتاج إلى أن تصنع لفيفة بتلك الأسباب وتقدمها لشريك حياتك.

١.ستكون أكثر سعادة.
٢.سيكون شريك حياتك أكثر سعادة.
٣.ستمارسان الجنس أكثر فى أغلب الأحيان.
٤.ستستمتعان بالجنس أكثر.
٥.سترتفعان إلى مستوى أعلى من المتوسط، وتصنعان علاقة من الدرجة الأولى.
٦.ستجربان شرارة الانجذاب مجدداً.
٧.ستقلل من فرص خيانة شريك حياتك لك.
٨.ستزيدان من إمكانية استمراركما متزوجين.
٩.ستضيفان العمق والمعنى لعلاقتكما.
١٠. ستخلق ملاذاً آمناً حيث يمكنك أن تكون نفسك.

٩٩٩ب والمزيد من الأسباب لتكون رومانسياً.

١١. سيستمع أحدكما للآخر بالفعل وتتفهمان أحدكما الآخر بشدة.
١٢. ستوفر المال من خلال التعبير عن حبك بالعديد من الطرق المبدعة والصغيرة.
١٣. التمرس على الابتكار سيفيدك فى مجالات أخرى من حياتك.
١٤. من المحتمل أن تعيشا لفترة أطول.
١٥. ستصبحان آباء أفضل.
١٦. ستصبحان نماذج رائعة بالنسبة لأبنائكما.
١٧. ستصبحان نماذج رائعة لأصدقائكما وجيرانكما.
١٨. سيتفهم أبناؤكما الحب أفضل من الأطفال الآخرين.
١٩. سيجرب أبناؤكما كل ما يعنيه الحب.
٢٠. ستكون لدى أبنائكما فرص أفضل فى اختيار شركائهم.

"لا توجد مستحيلات فى الأحلام والحب".
جانوس أرانى.

أفضل ٤٥ سببًا لتكون رومانسياً

٩٩٩ج والمزيد من الأسباب لتكون رومانسياً:

٢٤. ستصل إلى أن تقدر تفرد شريك حياتك.

٢٥. ستقلل أو تلغى فواتير العلاج.

٢٦. ستحصل على المزيد مما تريده من الحياة.

٢٧. ستقويان من تقدير الذات والاعتماد على النفس.

٢٨. لن تكون محتاجاً لأن تستشير أى خبير فى الأمور العاطفية للحصول على النصيحة.

٢٩. ستتمكن من ممارسة عقيدتك بصورة أفضل (الحب رئيسى لأى دين).

٣٠. ستمتلك الثقة التامة بأنك أنجزت شيئاً ما أنجزه القليلون.

٣١. ستصنع علاقة ناضجة بالفعل.

٣٢. ستبتعد عن معاملة شريك حياتك على أنه شىء تقليدى مكرر.

٣٣. ستمتلك المزيد من الطاقة والتركيز فى عملك.

٣٤. ستفاجئ أصهارك المتشككين!

٣٥. ستعمق من فهمك للجنس الآخر.

٣٦. ستعاود الاتصال بطبيعتك المبدعة، والعفوية، والتلقائية.

٣٧. ستتمكن من استثمار قدراتك فى الحياة.

٣٨. لن تكون مفزوعاً مجدداً فى عيد الحب!

تذكر:
هذه الأسباب الخمسة وأربعون هى مجرد جزء بسيط جداً من جزء أكبر.

٣٩.لن تكون مضطراً مجدداً لأن تشعر بالذنب لأنك نسيت عيد ميلاد أو عيدًا سنويًا.

٤٠.سيظل قلبك شاباً.

٤١.ستجعل العالم يدور (الحب يجعل العالم يدور).

٤٢.ستحافظ على حبك حياً.

٤٣.يريد شريك حياتك أن يكون رومانسياً. ماذا تريد أكثر من ذلك؟.

٤٤. لِمَ لا؟؟

رقم ٤٥: الحياة ببساطة أقصر من ألا تكون رومانسياً.

النهاية

١٠٠٠ كان يا ما كان....وعاشا فى سعادة بعد ذلك للأبد.

The End
لفريق "البيتلز"

النهاية المثالية لأى قصة، ألن تقول ذلك؟

أظن أن قصتك - قصتك الشخصية، قصة الحب التى صنعتماها معاً - فى مكان ما فى منتصف فصولها.

إذن كيف تسير؟ هل تسير كما توقعت؟ إذا كانت كذلك، فهذا رائع! إذا لم تكن، أنه الفصل الحالى من قصتك واصنع فصلاً جديداً، فصلًا مثيرًا، فصلًا تامًا، فصلًا رومانسيًا.

تخيل أن حياتك رواية، وأنت وحبيبتك مؤلفاها. أنت تمتلك رخصة فنية رائعة لتبدع قصة حب من قصة حياتك. وإذا كنت تحتاج إلى المساعدة فى إبداع بعض المشاهد الرومانسية، رجاء استخدم هذا الكتاب كمصدر. خذ تلك الأفكار، وأضف لها طريقة مبدعة واستفد من شخصيتك الفريدة، وستصبح فعلاً خاصة بك.

البداية

"من السهل فهم الحب من أول نظرة: فهو يحدث عندما يكون هناك شخصان مكثا معا فترة طويلة وبعد ذلك تحدث معجزة".

- إيمى بلوم

١٠٠١ فى البداية كانت الكلمة. والكلمة كانت الحب.

الحب. إنها أكثر الكلمات أهمية فى أى لغة. إنها التجربة الحاسمة لمعنى كونك بشراً. إنها بالفعل أول كلمة (ترحيب) نسمعها حينما نولد؛ إنها عادة آخر كلمة (مريحة) نسمعها قبل أن نموت؛ وهى الكلمة التى تقلقنا فى كل عام بينهما.

على الرغم من أن الوقت يمر وكل زوجين يصنعان تاريخاً معاً، يجب أن يعاد إنعاش الحب كل يوم. إذا كانت أيامك الماضية رائعة، فإنها ستساعد فى أن تجعل حاضرك أفضل. إذا لم تكن أيامك الماضية مثيرة جداً، فإنها ستساعد فى أن تحفزك لتجعل حاضرك مختلفاً.

أجل، يمكنك أن تحول علاقة من الدرجة المتوسطة إلى علاقة من الدرجة الممتازة. لقد ساعدت العديد من الأزواج على تحقيق هذا الهدف. يمكن أن يساعدك هذا الكتاب على تحقيق هذا الهدف أيضاً. ليست هذه هى النهاية - إنها مجرد البداية لحياتك كشخص أكثر سعادة، وأن تكون محباً، ومحبوباً.

عندما يتعلق الأمر بالحب، فإن السر هو أنه لا يوجد سر. عبر عن الحب ببساطة. فهناك ١٠٠١ طريقة على الأقل للقيام بذلك.

يجب أن يصبح الحب حقيقياً، ويعاد للحياة من خلال العمل، والأفكار، والأفعال. بكلمة واحدة: الرومانسية.

"الرومانسية هى الوقود الذى يجعل الحب متقدا".
راستى سيلفى

الفهرس

ب

غ

ف

ق

نبذة عن المؤلف

"عليك بالحب الرومانسى، ولا تقبل بغير ذلك".

جريجورى جوديك

جريجورى جيه. بى. جوديك مؤلف وباحث ومحاضر، زوج وأب. إنه رومانسى بميوله قبل أن يكون رومانسياً بهوايته، ثم باهتماماته، وأخيراً، بمهنته. استمر جريج فى تدريس فصول الرومانسية التى نادى بها طيلة عشرين عاماً.

تمت كتابة هذا الكتاب بناء على طلب الآلاف من النساء المتشوقات للرومانسية والرجال الضعفاء رومانسياً، وقد نجح الكتاب. إنه ليس كتاباً نظرياً متعمقاً، وليس كتاب "حب" آخر. إنه كتاب عملى، محفز (ومن حين لآخر هزلى).

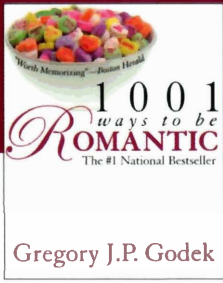
ظهر جريج على الساحة المحلية بهذا الكتاب فى عام ١٩٩١ وأصبح أحد المشاهير على المستوى القومى؛ حيث أصبح كتابه إحدى الكلاسيكيات، فلم يجمع أحد من قبل هذا العدد الضخم من النصائح العملية مع نفس الكمية المماثلة من علم النفس. بدأ جريج فى تعليم الرومانسية من خلال برنامج أوبرا؛ وأصبح مستشاراً للأزواج الذين يعانون من مشاكل فى دوناهوى؛ وأسدى النصائح فى مونتيل؛ وأطلق أكبر حملة لتوقيع الكتب فى تاريخ النشر بالكشف عن حافلة الرومانسية الخاصة به والمعدة خصيصاً لهذا الغرض فى برنامج جود *مورنينج أمريكا*.

هذا الكتاب هو أفضل الكتب مبيعاً على مدار عام بمبيعات تزيد عن ١,٥ مليون نسخة؛ وقد أدى ذلك إلى ١٢ كتاباً إضافياً وإسطوانة لمجموعة من الموسيقى الكلاسيكية الرومانسية؛ وقد تمت الإشارة إليه من قبل جاى لينو فى برنامجه تونايت شو. علم جريج الرومانسية للجيش الأمريكى، وللشركات، وللمشاهدين حول العالم. جريج معلم وقدوة، وليس معالجاً أو صاحب نظرية. ليست لديه نظرية يلح عليك أن تقبلها. فإنه مدرك تماماً لاختلاف الخبرات البشرية، والتنوع اللانهائى للشخصية البشرية، وتفرد كل شخص. يؤمن جريج أن الرومانسية تعنى التعبير عن الحب بآلاف الطرق التى تعكس إبداعك وخصوصية شريكة حياتك.

عمل جريج على هذا الكتاب لسنوات، والمئات من الأفكار والملاحظات الشخصية موجودة فى هذه الطبعة المنقحة من الكتاب.

"إن جوديك... يساعد فى تحويل الرجال والنساء إلى روميو وجولييت معاصرين".

يو بى آى



الكتاب الذى بيع منه أكثر من ١,٦ مليون نسخة!

الآن منقح بالكامل وأكثر رومانسية عن ذى قبل

"ها هو جريج جوديك يوضح لنا كيف نحصل على المتعة فى الحب".

- مجلة كوزموبوليتان

هل لديك ما يكفى من الحب والعاطفة والمرح والرومانسية؟

إليك المئات والمئات من الأفكار والمصادر لتحويل علاقتك إلى علاقة حب نابضة بالحياة والإثارة من خلال الهدايا والإشارات وتهيئة الجو ومفاجأة شريك حياتك، وأيضاً من خلال الأفكار الشخصية للمؤلف لتحقيق أعلى مستويات الرومانسية فى العلاقة.

"هذا الكتاب مختلف، وعملى؛ فاقتنه على الفور، واختر فكرة من ١٠٠١ فكرة، ونفذها، وسوف تغير حياتك!".

ـ ويسلى جى.؛ نيويورك

جميع الطرق اللازمة لإنعاش علاقتك

اغمر كل يوم بالرومانسية

أفكار متنوعة تتراوح ما بين التعقيد والبساطة

كيف تقوم بأبسط ... فى ذات الوقت) لتحقيق ...

معرفة الوقت المناسب لأن تكون فيه جريئاً ومتهوراً والوقت الذى تكون فيه بسيطاً وعذباً

المكان الذى ستجد فيه أى هدية رومانسية تحلم بإهدائها

أهم الأشياء التى يجب أن تعرفها عن الرومانسية

طرق فريدة لتقول: "أنا أحبك"

جريجورى جيه. بى. جوديك؛ معروف على مستوى العالم بأنه "خبير الرومانسية الأمريكية"، وهو صاحب أكثر الكتب مبيعاً ومحاضر عام، وقد ظهر فى برامج تليفزيونية مثل برنامج "*أوبرا*" و"*دوناهيو*"؛ كما ألقى محاضرات فى الرومانسية لمجموعات متنوعة، مثل الجيش الأمريكى وبعض الجمعيات النسائية والمؤسسات التجارية.

6 281072 062255
282204570